



BOULOGNE BILLANCOURT

MUSCULATION

WELLNESS Center

Cours collectifs / Gym d'entretien

2021 – 2022



ESPACE CENTRE VILLE

147 Boulevard Jean Jaurès
(passage Louis Lumière au fond à droite)
92100 BOULOGNE BILLANCOURT

Tel : 01.55.18.57.88

musculationwellness@gmail.com

www.acbb-musculation-wellness.fr

Cours collectifs saison 2021 - 2022

****cours en attente selon évolution covid 19

1 minimum de 15 personnes pour ouvrir un nouveau créneau horaire

| | | | |
|-------------------|-------|-------------------|---|
| Lundi | Matin | 09 h 00 à 09 h 45 | Gym douce |
| | | 09 h 45 à 10 h 30 | Pilates |
| | | 10 h 30 à 12 h 00 | Renforcement musculaire 1 |
| | Midi | 12 h 15 à 13 h 15 | Body pump |
| | Soir | 13 h 30 à 18 h 30 | Spécial gainage et taille (libre) 1 |
| | | 19 h 00 à 20 h 00 | Gym boxing 1 |
| 20 h 00 à 21 h 00 | | Pilates 1 | |
| Mardi | Matin | 09 h 00 à 09 h 45 | Body sculpt |
| | | 09 h 45 à 10 h 30 | Pilates |
| | Midi | 12 h 15 à 13 h 15 | Cardio training |
| | Soir | 13 h 30 à 18 h 30 | Gainage/abdos toutes les ½ h 1 |
| | | 18 h 30 à 19 h 15 | CTAF (cuisse taille abdos fessiers) |
| | | 19 h 15 à 20 h 15 | Body pump |
| Mercredi | Matin | 08 h 45 à 09 h 15 | Gym douce 1 |
| | | 09 h 15 à 10 h 00 | CTAF 1 |
| | Midi | 12 h 00 à 13 h 00 | Spécial fessiers ou abdos fessiers 1 |
| | Soir | 19 h 00 à 20 h 00 | Zumba |
| | | 20 h 00 à 21 h 00 | Pilates |
| Jeudi | Matin | 09 h 00 à 10 h 00 | Gym douce 1 |
| | | 10 h 00 à 11 h 00 | CTAF (Cuisses Taille Abdos Fessiers) 1 |
| | | 12 h 15 à 13 h 15 | Body pump 1 |
| | Soir | 13 h 30 à 18 h 30 | Gainage /abdos toutes les 1/2 h 1 |
| | | 19 h 00 à 20 h 00 | Body sculpt ou Renforcement musculaire |
| | | 20 h 00 à 21 h 00 | Body pump |
| Vendredi | Matin | 09 h 00 à 10 h 00 | Gym douce / stretching (en alternance) 1 |
| | | 10 h 00 à 11 h 00 | Body sculpt ou Renforcement musculaire 1 |
| | | 11 h 00 à 12 h 00 | A programmer |
| | Midi | 12 h 15 à 13 h 15 | Renforcement musculaire 1 |
| | Soir | 13 h 30 à 18 h 30 | Gainage /abdos toutes les 1/2 h 1 |
| | | 19 h 00 à 19 h 45 | Renforcement musculaire 1 |
| | | 19 h 45 à 20 h 30 | Pilates 1 |
| Samedi | Matin | 11 h 00 à 12 h 00 | CTAF ou body pump 1 |
| | | 12 h 00 à 13 h 00 | Zumba **** |
| Dimanche | Matin | 09 h 30 à 10 h 30 | Provisoirement suspendu |
| | | 10 h 30 à 11 h 30 | Provisoirement suspendu |
| | | 11 h 30 à 12 h 15 | Provisoirement suspendu |

MUSCULATION

Horaires provisoires selon évolution COVID 19

Du lundi au vendredi : de 8 h 30 à 14 h – de 17 h 00 à 20 h 45

Samedi : de 10 h 00 à 14 h 00

Dimanche : temporairement fermé

Suivi et programme d'entraînement avec professeur D.E **La pratique de ce sport est accessible dès 16 ans**

Nous vivons dans une société exigeante, tant sur le plan physique que psychique.

Il est bon d'avoir une connaissance profonde de son corps, de ses limites et de chercher à les améliorer.

Notre challenge : vous apporter du bien-être, évacuer le stress en harmonie avec votre corps et votre esprit.

Mesdames,

Nous vous invitons à nous rejoindre pour suivre un programme personnalisé et sculpter votre silhouette de manière équilibrée.

Messieurs,

Vous obtiendrez progressivement un développement musculaire significatif, une endurance accrue et une amélioration du métabolisme général.

PREVOIR A CHAQUE ENTRAINEMENT :

- Serviette (obligatoire)
- Tenue et chaussures de sport propres
- Carte d'adhérent (à chaque séance)

MERCI DE RESPECTER LE REGLEMENT INTERIEUR

(Affiché dans notre installation)





COTISATION ANNUELLE forfait salle de musculation + cours collectifs :

| | |
|---|---------------|
| Boulonnais / Travaillant à Boulogne | = 290€/ pers. |
| Couples Boulonnais / Travaillant à Boulogne | = 275€/ pers |
| Non Boulonnais | = 350€/ pers |

Seules les personnes à jour de cotisation sont autorisées à s'entraîner

PIECES A FOURNIR LORS DE L'INSCRIPTION :

- Certificat médical d'aptitude à la Musculation Fitness de moins de 3 mois.
 - 1 photo d'identité
- (Présence obligatoire de l'un des parents lors de l'inscription d'un mineur)

HORAIRES D'INSCRIPTIONS :

Du lundi au Vendredi : de 18 h 30 à 20 h 30
Samedi : de 11 h 00 à 12 h 00

Réouverture de la salle de musculation : Lundi 30 août 2021

Reprise des cours collectifs : Lundi 6 septembre 2021

Siège social : 10 rue Liot 92100 BOULOGNE BILLANCOURT
Tél : 01.41.10.25.30
Web : www.acbb.asso.fr