

COTISATION ANNUELLE forfait salle de musculation + cours collectifs :

Boulonnais / Travaillant à Boulogne	= 295€/ pers
Couples Boulonnais / Travaillant à Boulogne	= 280€/ pers
Non Boulonnais	= 355€/ pers
Couples non Boulonnais	= 340€/ 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 18h30 à 20 h 30.

Samedi : de 11h00 à 12h30.

Réouverture de la salle de musculation : Lundi 29 août 2022

Reprise des cours collectifs : Lundi 5 septembre 2022



Siège social : 10 rue Liot 92100 BOULOGNE BILLANCOURT

Tél : 01.41.10.25.30



BOULOGNE BILLANCOURT

MUSCULATION WELLNESS

Salle de musculation / Cours collectifs

2022 – 2023

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

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
9h00 - 9h45 body sculpt	9h00 - 9h45 body sculpt	9h00 - 10h00 réveil musculaire	9h00 - 9h45 CTAF ou renfo.		
9h45 - 10h30 Pilates	9h45 - 10h30 Pilates	Pilates	9h45-10h30 Pilates		11h00 - 12h00 CTAF
	12h15 - 13h15 cardio training	12h15 - 13h00 body fight ou special fessiers	12h15 - 13h15 renfo.muscu (+ soft)	12h15-13h15 renfo.muscu	12h00 - 13h00 zumba
14h30 - 18h30 travaux d'hercule	14h30 - 18h30 travaux d'hercule		14h30 - 18h30 travaux d'hercule	14h30 - 18h30 travaux d'hercule	
19h00-20h00 circuit training	18h45 - 19h45 CTAF	19h00 - 20h00 zumba	19h00 - 20h00 body sculpt	18h30 - 19h30 circuit training	
20h00-21h00 pilates ou gym boxing	19h45 - 20h45 boby barre	20h00 - 21h00 Pilates	20h00 - 21h00 body barre		

travaux d'hercule = Gainages / Étirements / Abdos / Sac de frappe

MUSCULATION

Du lundi au vendredi : de 8h30 à 20h45 (sans interruption)

Samedi de 9h30 à 17h00 (sans interruption)

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)

