



BOULOGNE BILLANCOURT

MUSCULATION

WELLNESS Center

Cours collectifs / Gym d'entretien

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

COURS COLLECTIFS SAISON 2022/2023

1 = minimum de 15 personnes pour ouvrir un nouveau créneau horaire

**** Travaux d'Hercule = Gainages / Etirements / Abdos / Sac de frappe**

Lundi	Matin	09 h 00 à 9 h 45	Gym sculpt
		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 Barre
	Soir	14 h 00 à 18 h 30	Travaux d'Hercule **
		19 h 00 à 20 h 00	Circuit Training
20 h 00 à 21 h 00		Pilates oy Gym Boxing	
Mardi	Matin	09 h 00 à 09 h 45	Body sculpt
		09 h 45 à 10 h 30	Pilates 1
	Midi	12 h 15 à 13 h 15	Cardio Training
	Soir	14 h 00 à 18 h 30	Travaux d'Hercule **
		18 h 30 à 19 h 15	CTAF (Cuisses Taille Abdos Fessiers)
		19 h 15 à 20 h 15	Body Barre
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	Body Fight ou spécial fessier 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
10 h 00 à 11 h 00			CTAF (Cuisses Taille Abdos Fessiers) 1
Midi		12 h 15 à 13 h 15	Body Barre
Soir		14 h 00 à 18 h 30	Travaux d'Hercule **
		19 h 00 à 20 h 00	Body sculpt
		20 h 00 à 21 h 00	Body pump
Vendredi	Matin	09 h 00 à 10 h 00	Gym douce / stretching (en alternance)
		10 h 00 à 11 h 00	Body sculpt ou Renforcement musculaire 1
		11 h 00 à 12 h 00	Renforcement musculaire 1
	Midi	12 h 15 à 13 h 15	Cours suspendu
	Soir	14 h 00 à 18 h 30	Travaux d'Hercule **
		19 h 00 à 19 h 45	Renforcement musculaire 1
19 h 45 à 20 h 30	Pilates 1		
Samedi	Matin	09 h 00 à 10 h 00	Body Barre - prévu en cours de saison
		10 h 00 à 11 h 00	Body Balance - prévu en cours de saison
		11 h 00 à 12 h 00	CTAF - prévu en cours de saison
	Midi	12 h 00 à 13 h 00	Zumba
Dimanche	Prévu en cours de saison		

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.

Musculation

Horaires :

Du lundi au vendredi : 08 h 30 - 20 h 45 sans interruption

Samedi : de 10 h 00 à 16 h 00

Dimanche : Prévu en cours de saison

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



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 :

Bouonnais / Travaillant à Boulogne	= 295€/ pers.
Couples Bouonnais / Travaillant à Boulogne	= 280€/ pers
Non Bouonnais	= 355€/ pers
Couples non Bouonnais	= 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 18 h 30 à 20 h 30
Samedi : de 11 h 00 à 12 h 30

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
Web : www.acbb.asso.fr