

## COTISATION ANNUELLE

### Cardio + musculation uniquement :

Boulonnais / Travaillant à Boulogne	= 310€/ pers
Couples Boulonnais / Travaillant à Boulogne	= 300€/ pers
Non Boulonnais	= 360€/ pers

### Cours collectifs-Fitness

Boulonnais / Travaillant à Boulogne	= 370€/ pers
Couples Boulonnais / Travaillant à Boulogne	= 350€/ pers
Non Boulonnais	= 380€/ 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 18h00 à 20 h 00.

Samedi : de 11h00 à 12h30 sur RDV

**Réouverture de la salle de musculation :** Lundi 28 août 2023

**Reprise des cours collectifs :** Lundi 4 septembre 2023



Siège social : 10 rue Liot 92100 BOULOGNE BILLANCOURT

Tél : 01.41.10.25.30



BOULOGNE BILLANCOURT

# MUSCULATION WELLNESS

Salle de musculation / Cours collectifs

## 2023 – 2024

### 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](mailto:musculationwellness@gmail.com)

[www.acbb-musculation-wellness.fr](http://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 Pilates		
9h45 - 10h30 pilates	9h45 - 10h30 pilates		9h45-10h30 réveil musculaire		11h15 - 12h00 CTAF
12h15-13h15 Body Sculpt	12h15 - 13h15 cardio training		12h15 - 13h15 body barre	12h15-13h15 renfo.musculaire	12h00 - 12h45 zumba
14h30 - 18h30 travaux d'hercule	14h30 - 18h30 travaux d'hercule		14h30 - 18h30 travaux d'hercule	14h30 - 18h30 travaux d'hercule	
19h00-19h45 circuit training	19h00 - 19h45 CTAF	19h00 - 19h45	19h00 - 20h00 body barre	18h30 - 19h30 renfo.musculaire	
19h45-20h30 pilates ou gym boxing	19h45 - 20h30 pilates	19h45 - 20h30 zumba	20h00 - 21h00 zumba		

travaux d'Hercule = Gainages / Etirements / Abdos / Sac de frappe

# MUSCULATION

Du lundi au vendredi : de 8h30 à 14H30 et de 17h30 à 21h00

Samedi de 9h30 à 17h00 (sans interruption)

Dimanche en projet de 9h30 à 13h00

## 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 votrecorps et votre esprit.

**Mesdames,**

Nous vous invitons à nous rejoindre pour suivre un programme personnalisé et sculptervotre 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)

