



**AC
BB**
BOULOGNE
BILLANCOURT

MUSCULATION WELLNESS

**SALLE DE MUSCULATION
COURS COLLECTIFS**

2024 - 2025

**147 BOULEVARD JEAN-JAURES
PASSAGE LOUIS LUMIÈRE
AU FOND À DROITE
92100 BOULOGNE BILLANCOURT
TEL : 06 19 90 41 47**

Cours collectifs saison 2024/2025

ACBB Musculation Wellness

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	Tous les 1er et 3ème dimanche de chaque mois
9h00 - 9h45 body sculpt	9h00 - 9h45 body sculpt	9h00 - 10h00	9h00 - 9h45	9h00 - 12h00	9h00 - 10h00	10h30 - 11h30
9h45 - 10h30 pilates*	9h45 - 10h30 pilates	renfo musculaire	Pilates 9h45 - 10h30		CTAF *	direct training
10h30 - 11h45 renfo musculaire *	10h30 - 11h45 CTAF *		réveil musculaire 10h30 - 11h30	travaux d'hercule	10h00 - 11h00 pilates	11h30 - 12h30 pilates
12h15 - 13h15 CTAF	12h15 - 13h15 cardio training	12h00 - 13h00 renfo musculaire *	12h15 - 13h15 body pump	12h15 - 13h15 renfo musculaire *	11h00 - 12h00 CTAF	
14h00 - 18h00 travaux d'hercule	14h00 - 18h30 travaux d'hercule		14h00 - 18h00 travaux d'hercule	14h00 - 18h30 travaux d'hercule		
18h00 - 19h00 Gym boxing			18h15 - 19h00 Gym zen	18h30 - 19h30 renfo musculaire		
19h00 - 20h00 Circuit training	19h00 - 20h00 zumba	19h00 - 20h00 renfo musculaire	19h00 - 20h00 Body pump	19h30 - 20h00 pilates *		
20h00 - 21h00 Pilates	20h00 - 21h00 CTAF	20h00 - 21h00 pilates	20h00 - 21h00 Gym zen	20h00 - 21h30 travaux d'hercule		
						travaux d'hercule

* prévu en cours de saison - travaux d'hercule = Gainsages / Evénement / Abdos / Sac de 10 kggs - CTAF = séances salle, abdos, flexions

MUSCULATION

Du lundi au vendredi : de 8h30 à 14H30 et de 17h00 à 20h50

Samedi de 9h30 à 17h00 (sans interruption)

1^{er} et 3^{ème} Dimanche du mois de 10h00 à 12h30

« Saut jour férié »

Suivi et programme d'entraînement avec professeur D.E

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 apportez 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, perte de poids, raffermir son corps.

Messieurs,

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

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)



Cardio + musculation uniquement :

Bouonnais / Travaillant à Boulogne	= 315€/ pers
Couples Bouonnais / Travaillant à Boulogne	= 305€/ pers
Non Bouonnais	= 365€/ pers

Cours collectifs-Fitness

Bouonnais / Travaillant à Boulogne	= 375€/ pers
Couples Bouonnais / Travaillant à Boulogne	= 355€/ pers
Non Bouonnais	= 385€/ 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 20h00.

Samedi : de 11h00 à 12h30 sur RDV

Réouverture de la salle de musculation : Lundi 26 août 2023

Reprise des cours collectifs : Lundi 2 septembre 2023

