



FIT & FORME



Courriel: fitandforme@combagneux.org

Tél de 13h30 à 17h : 06.10.44.79.84

PUBLICS CONCERNES	CATEGORIES	JOURS/HORAIRES	LIEUX D'ENTRAÎNEMENT	COTISATIONS 2021/2022		Hors Bagneux		
ADULTES 18 ans révolus pour la musculation 16 ans révolus pour les séances de fitness	Musculation	Ouverture 7 / 7 jrs : Lundi de 13h30 à 22h Mardi Mercredi Jeudi et Vendredi 10h à 22h samedi 10h à 18h dimanche 10h à 14h	Gymnase Romain Rolland	Accès à la salle de musculation	220 €	+ 30€		
	Musculation Séniors (+60 ans)			Séniors (+60 ans)	200 €			
	NOS FORMULES							
	Formule 1	1 séance par semaine	Consulter les horaires ci-dessous	Formule 1	200 €			
	Formule 2	2 séances par semaine		Formule 2	220 €			
	Formule 3	1 séance par semaine + Salle de musculation		Formule 3	240 €			
	Formule 4	2 séances par semaine + Salle de musculation		Formule 4	260 €			
	Pass Illimité	Séances illimitées + salle de musculation <i>(hormis les cours de pilates limité à 20 personnes inscription obligatoire)</i>		Pass Illimité	295 €			
	Pass Illimité + 60 ans	Séances illimitées + salle de musculation <i>(hormis les cours de pilates limité à 20 personnes inscription obligatoire)</i>		Pass Illimité + 60 ans	275 €			
	PLANNING DES ACTIVITES							
	Pilates	Lundi de 19h à 20h Jeudi de 19h à 20h	Gymnase Romain Rolland					
	Boxe fit	Mardi de 19h30 à 20h25						
	Gym silhouette	Mardi de 18h30 à 19h15 Jeudi de 18h30 à 19h15						
	Cross Training	Mercredi de 19h15 à 20h						
Boby Pump	Mercredi de 19h à 20h							
Hiit / cardio training	Vendredi de 19h à 20h							
Cuisses Abdos Fessiers	Lundi de 19h à 20h	Gymnase Joliot Curie						
Hiit	Jeudi de 19h à 20h							
Documents à fournir pour les inscriptions: 2 photos d'identité et un certificat médical								
Equipements et particularités: Fermeture de la salle les jours fériés Les horaires d'ouverture de la salle de remise en forme sont susceptibles d'être modifiées durant les vacances scolaires Les séances fitness pendant les vacances scolaires seront maintenues, réorganisées ou supprimées en fonction des disponibilités des intervenants Pas de séances de fitness pendant les vacances de Noël Reprise Lundi 14 Septembre 2020 fin des cours le vendredi 2 Juillet 2021								
Horaires, installations sportives et cotisations: <i>Les horaires, les lieux d'entraînements et les montants des cotisations sont donnés à titre indicatifs, ils peuvent étre modifiés pour diverses raisons en début ou en cours de saison</i>								