



# 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 2020/2021		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	200 €	+ 20€			
	Musculation Séniors (+60 ans)			Séniors (+60 ans)	180 €				
	<b>TARIF pour une séance par semaine</b>								
	Cuisses Abdos Fessiers	Lundi de 19h à 20h	Gymnase Joliot Curie		Cuisses Abdos Fessiers		140 €		
		Mardi de 19h30 à 20h30							
	Gym Silhouette	Mardi et Jeudi de 18h30 à 19h15	Gymnase Romain Rolland		Gym Silhouette		140 €		
	Step	Jeudi de 19h15 à 20h15 <i>en attente de confirmation</i>			Step		130 €		
	Body pump	Mercredi de 19h à 20h			Body pump		140 €		
	Body sculpt	Lundi de 19h à 20h			Body sculpt		140 €		
	Zumba	Mercredi de 20h à 21h			Zumba		160 €		
	Cross training	Mercredi de 19h15 à 20h Vendredi de 19h à 19h45			Cross Training		140 €		
	Pilates	Lundi de 20h à 21h Mardi de 12h15 à 13h15 Jeudi de 19h à 20h			Pilates		160 €		
	Boxe fit	Mardi de 19h30 à 20h25			Boxe hit		140 €		
	HIIT	Vendredi de 19h à 19h45			Gymnase Joliot Curie			Hiit Romain Rolland	150 €
		Jeudi de 19h à 20h						Hiit Joliot Curie	160 €
Sport santé	en fonction de la demande 1h /sem	Gymnase Romain Rolland		Sport santé	120 €				
1 séance par semaine	Se reporter à la colonne tarifs pour une séance par semaine								
Formule 1	1 séance par semaine + Salle de musculation	Consulter les horaires ci-dessus		Formule 1	240 €				
Formule 2	2 séances par semaine			Formule 2	220 €				
Formule 3	2 séances par semaine + Salle de musculation			Formule 3	260 €				
Pass Illimité	Séances illimitées (hormis les cours de pilates limité à 30 personnes inscriptions obligatoire) + salle de musculation			Pass Illimité	285 €				
Pass Illimité + 60 ans	Séances illimitées (hormis les cours de pilates limité à 30 personnes inscriptions obligatoire) + salle de musculation			Pass Illimité + 60 ans	265 €				

**Documents à fournir pour les inscriptions:**  
2 photos d'identité et un certificat médical

**Equipements et particularités:**  
La salle est fermée les jours fériés

les horaires d'ouverture de la salle sont susceptibles d'être modifiées durant les vacances scolaires  
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:**  
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