

COURS COLLECTIFS

LUNDI	MATIN	09h00 à 09h45	Gym douce / stretching (en alternance)
		09h45 à 10h30	Body sculpt ou Renforcement musculaire
		10h30 à 12h00	Renforcement musculaire ¹
	MIDI	12h15 à 13h15	Body barre
		18h30 à 19h15	Gainage / abdos toutes les 1/2 h
	SOIR	19h00 à 20h00	CTAF (Cuisses Taille Abdos Fessiers)
20h00 à 21h00		Body Sculpt	
MARDI	MATIN	09h00 à 11h00	Body balance ¹
		12h15 à 13h15	Gym Training
	SOIR	13h30 à 18h30	Gainage / abdos toutes les 1/2 h ¹
		18h30 à 19h30	CTAF (Cuisses Taille Abdos Fessiers)
		19h30 à 20h30	Body Barre
MERCREDI	MATIN	08h30 à 09h15	Body Balance
		09h15 à 10h00	CTAF (Cuisses Taille Abdos Fessiers)
		12h00 à 13h00	Body Fight ou spécial fessiers
	SOIR	19h00 à 20h00	Zumba (à confirmer)
		20h00 à 21h00	CTAF (Cuisses Taille Abdos Fessiers)
JEUDI	MATIN	09h30 à 10h30	Gym Douce ¹
		10h30 à 11h30	CTAF (Cuisses Taille Abdos Fessiers) ¹
	MIDI	12h15 à 13h15	Body Barre
		13h30 à 18h30	Gainage / abdos toutes les 1/2 h
	SOIR	19h00 à 20h00	Renforcement
		20h00 à 21h00	Body Pump
VENDREDI	MATIN	09h00 à 9h45	Gym douce / Stretching (en alternance)
		09h45 à 10h30	Body sculpt ou Renforcement musculaire
		10h30 à 12h00	Renforcement musculaire ¹
	MIDI	12h15 à 13h15	Cours suspendu
		13h30 à 18h30	Gainage / abdos toutes les 1/2 h
	SOIR	19h00 à 19h45	Renforcement musculaire
		19h45 à 20h30	Body Balance
SAMEDI	MATIN	09h30 à 10h30	Body Barre
		10h30 à 11h30	Body Balance
		11h30 à 12h15	Renforcement musculaire
	SOIR	12h15 à 13h00	Zumba (à confirmer)
DIMANCHE	MATIN	09h30 à 10h30	Body Balance
		10h30 à 11h30	Body Barre
		11h30 à 12h30	Body Fight (pratique avec sac de frappe)

¹Minimum de 15 personnes pour ouvrir un nouveau créneau horaire.

ATHLÉTIC CLUB BOULOGNE-BILLANCOURT

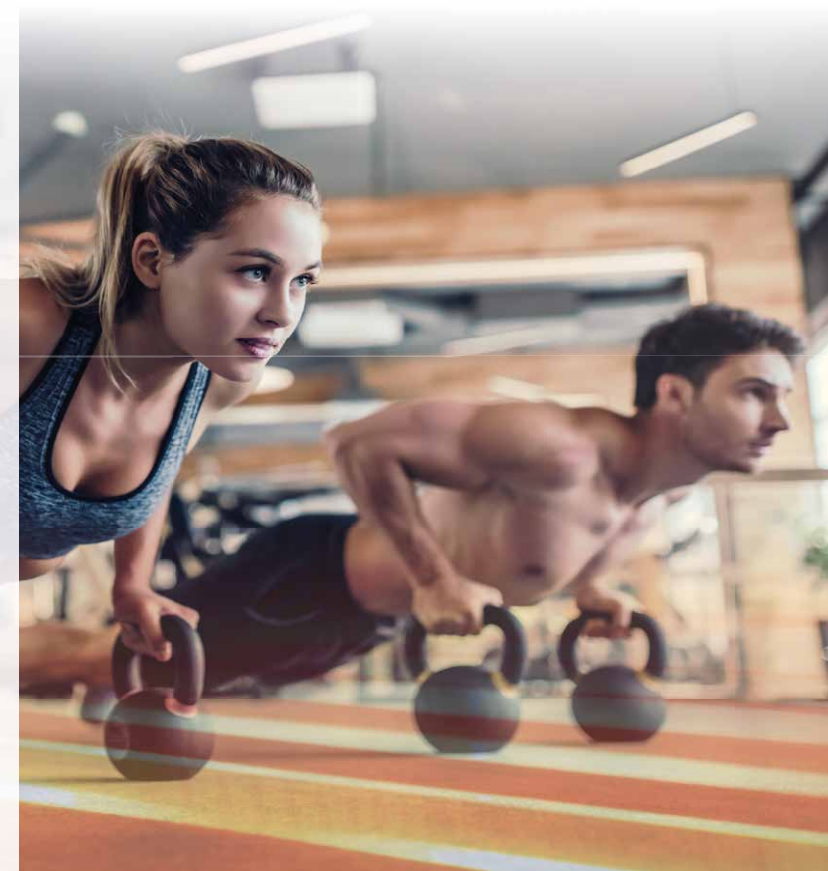
LE PLUS GRAND CLUB OMNISPORTS FRANÇAIS

2020-2021

MUSCULATION WELLNESS CENTER

COURS COLLECTIFS - GYM D'ENTRETIEN

AÏKIDO
 ATHLÉTISME
 AVIRON
 BADMINTON
 BASKET - ÉCOLE DE BASKET
 CANOË-KAYAK
 CYCLISME
 CYCLOTOURISME
 DANSE SPORTIVE
 ÉDUCATION PHYSIQUE
 ÉQUITATION
 ESCRIME
 FOOTBALL
 GYMNASTIQUE BABY
 GYMNASTIQUE ARTISTIQUE
 GYMNASTIQUE RYTHMIQUE
 GYMNASTIQUE FITNESS
 HANDBALL
 HOCKEY SUR GAZON
 HOCKEY SUR GLACE
 JUDO - ÉCOLE DE JUDO
 JUDO ENFANTS - BABY JUDO
 KARATÉ - KARATÉ ENFANTS
 KENDO
MUSCULATION WELLNESS
 NAGINATA
 NATATION
 PÊCHES SPORTIVES
 PÉTANQUE
 PLONGÉE SOUS-MARINE
 PONEY
 RUGBY
 SAVATE - BOXE FRANÇAISE
 SPORT BOULES
 SPORTS DE GLACE
 STAND UP PADDLE
 TAI CHI CHUAN & QI GONG
 TAÏSO
 TENNIS DE TABLE
 TIR À L'ARC
 TRIATHLON
 VOLLEY-BALL
 VO-VIETNAM
 YOGA



ACBB OMNISPORTS

10, rue Liot - 92100 Boulogne-Billancourt
 Tél. : 01 41 10 25 30 - Email : club@acbb.fr
 www.acbb.fr

COMMENT S'INSCRIRE ?

OÙ ET QUAND PRATIQUER ?

PROCÉDURE D'INSCRIPTION

Documents à fournir :

- Un **certificat médical de moins de 3 mois** d'aptitude à la musculation fitness
- Le **règlement de la cotisation** à l'ordre de l'ACBB Musculation Wellness
- 1 **photo d'identité** (présence obligatoire de l'un des parents lors de l'inscription d'un mineur)

INSCRIPTION

Horaires d'inscription : du lundi au vendredi, de 18h30 à 21h00
samedi de 10h00 à 12h00

LA PRATIQUE DE CE SPORT EST ACCESSIBLE DÈS 16 ANS

POUR PRATIQUER

Prévoir à chaque séance d'entraînement :

- Une serviette (obligatoire)
- Une tenue et des chaussures de sport propres
- La carte d'adhérent (à chaque séance)

MERCI DE RESPECTER LE RÈGLEMENT INTÉRIEUR
(affiché dans notre installation)

OUVERTURE DE LA SALLE

Lundi 24 août 2020.

REPRISE COURS COLLECTIFS

À partir du **lundi 31 août 2020**.

ATTENTION

Seuls les **dossiers complets** seront pris en compte.



MUSCULATION ENTRAÎNEMENTS ADULTES

ESPACE CENTRE-VILLE

147, bd Jean Jaurès (passage Louis-Lumière, au fond à droite)
92100 Boulogne-Billancourt

DU LUNDI AU VENDREDI	8h - 13h30 / 16h - 21h
SAMEDI	9h30 - 18h sans interruption
DIMANCHE	9h30 - 13h

À LIRE !

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 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.

TARIFS

BOULONNAIS TRAVAILLANT À BOULOGNE		NON BOULONNAIS		HEURES CREUSES (9H-11H30 / 16H-18H)
290 €	Couples 275 € / pers.	350 €	Couples 335 € / pers.	270 €

Seules les personnes à jour de cotisation sont autorisées à s'entraîner.

CONTACT

Tél. : 01 55 18 57 88

musculationwellness@gmail.com
www.acbb-musculation-wellness.fr