

# HORAIRES ET TARIFS

## GYMNASSE DENFERT ROCHEREAU

JOURS	ACTIVITÉS	HORAIRES
LUNDI	RENFO MUSCULAIRE YOGA VINYASA RELAXATION	de 18h30 à 19h30 de 19h30 à 20h30 20h30 à 20h45
MARDI	RENFO MUSCULAIRE STRETCHING CROSS TRAINING STRETCHING	de 18h30 à 19h30 de 19h30 à 20h00 de 20h00 à 21h00 de 21h00 à 21h30

## GYMNASSE DES ABONDANCES

JOURS	ACTIVITÉS	HORAIRES
JEUDI	PILATES CULTURE PHYSIQUE STRETCHING	de 18h30 à 19h00 de 19h00 à 19h45 de 19h45 à 20h30

## COTISATION ANNUELLE

	BOULONNAIS	NON BOULONNAIS
ACCÈS À TOUS LES COURS	350 €	400 €
ÉTUDIANTS	moins 50 € sur le tarif	
DROIT D'ENTRÉE LA PREMIÈRE ANNÉE	50 €	

**TOUTE INSCRIPTION VAUT PAIEMENT  
AUCUNE COTISATION NE SERA REMBOURSÉE**

## ACBB OMNISPORTS

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

2022-2023

# GYMNASTIQUE FITNESS AÉROBIC

AÏKIDO  
 ATHLÉTISME  
 AVIRON  
 BADMINTON  
 BASKET - ÉCOLE DE BASKET  
 BOXE FRANÇAISE - SAVATE  
 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  
 JIU-JITSU BRÉSILIEN  
 JUDO - ÉCOLE DE JUDO  
 JUDO ENFANTS JUDO ADOS  
 BABY JUDO  
 KARATÉ - KARATÉ ENFANTS  
 KENDO  
 MUSCULATION WELLNESS  
 NAGINATA  
 NATATION  
 PÊCHES SPORTIVES  
 PÉTANQUE  
 PLONGÉE SOUS-MARINE  
 PONEY  
 RUGBY  
 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



# COMMENT S'INSCRIRE ?

## PROCÉDURE D'INSCRIPTION

### Documents à fournir obligatoirement :

- Vous devez impérativement vous inscrire en ligne. Il faudra télécharger une photo et un certificat médical de moins de 3 mois.
- Vous pourrez payer en ligne, donc en carte bleue en une ou deux fois.
- L'inscription sera soumise à validation. Celle-ci interviendra après examen du dossier par le bureau. S'il est complet, vous recevrez un courriel de confirmation. Pour les paiements autres que CB, vous devrez passer à la permanence et la validation se fera sur place. Les places seront attribuées à l'issue du paiement et de la validation par le bureau.

## INSCRIPTION

Inscriptions en ligne à partir du 25 août, validations et paiements des dossiers du 29 août au 16 septembre 2022 au COSEC de 18h à 20h (du lundi au vendredi)

## RENSEIGNEMENTS

- **Cosec des Dominicaines (face à la patinoire)**, 4 rue Victor Griffuelhes, 92100 Boulogne-Billancourt
- **Tél.** : 01 46 21 46 90
- **Web** : [www.acbb-gym.com](http://www.acbb-gym.com)

## PERMANENCE

mercredi et premier mardi de chaque mois de 18h00 à 20h00

## REPRISE

Lundi 5 septembre 2022

## ÉQUIPEMENT

- Une paire de tennis propre réservée à cette pratique
- Une serviette
- Une bouteille d'eau
- Un tapis par mesure d'hygiène

## ATTENTION

Seuls les dossiers complets seront pris en compte.

# OÙ ET QUAND PRATIQUER ?

GYMNASSE COSEC			
JOURS	SALLES	ACTIVITÉS	HORAIRES
LUNDI	SALLE ARTS MARTIAUX	TOTAL BODY CARDIO TRAINING CIRCUIT TRAINING ABDOS - FESSIERS STRETCHING / RELAXATION	de 18h30 à 19h00 de 19h00 à 19h45 de 19h45 à 20h30 de 20h30 à 21h00 de 21h00 à 21h30
MARDI	SALLE ARTS MARTIAUX	CARDIO BOXING CULTURE PHYSIQUE	de 18h30 à 19h30 de 19h30 à 20h30
MERCREDI	SALLE ARTS MARTIAUX	STEP HIT (CARDIO) PILATES	de 18h00 à 19h00 de 19h00 à 19h45 de 19h45 à 20h45
JEUDI	SALLE ARTS MARTIAUX	CROSS TRAINING RENFORCEMENT MUSCULAIRE STRETCHING	de 18h45 à 19h30 de 19h30 à 20h30 de 20h30 à 21h00
VENDREDI	SALLE ARTS MARTIAUX	BALANCE PILATES	de 18h00 à 18h45 de 18h45 à 19h30
VENDREDI	SALLE DE YOGA DU COSEC	CROSS TRAINING BODYSULPT STRETCHING / GYM POSTURALE	de 18h30 à 19h15 de 19h15 à 20h00 de 20h00 à 20h30
MERCREDI MATIN	SALLE DE YOGA DU COSEC	CULTURE PHYSIQUE PILATES	de 9h00 à 10h00 de 10h00 à 11h00
SAMEDI MATIN	SALLE DE YOGA DU COSEC	RENFORCEMENT MUSCULAIRE PILATES MIX CARDIO RENFO CORE TRAINING STRETCHING	de 9h00 à 9h45 de 9h45 à 10h30 de 10h30 à 11h15 de 11h15 à 11h45 de 11h45 à 12h30

# OÙ PRATIQUER ?



### COSEC DES DOMINICAINES - FACE À LA PATINOIRE

4, rue Victor Griffuelhes, 92100 Boulogne-Billancourt



### GYMNASSE DENFERT ROCHEREAU

40/42, rue Denfert Rochereau, 92100 Boulogne-Billancourt



### GYMNASSE DES ABONDANCES

48, rue des Abondances, 92100 Boulogne-Billancourt



### GYMNASSE JACQUELINE AURIOL

64, avenue Edouard Vaillant, 92100 Boulogne-Billancourt Entrée par la rue Paul Adolphe Souriau.

## CONTACT

Tél. : 01 46 21 46 90

E-mail : [fitness@acbb-gym.com](mailto:fitness@acbb-gym.com)

[www.acbb-gym.com](http://www.acbb-gym.com)

## ATTENTION

POUR TOUTE INSCRIPTION, PENSEZ À VOUS MUNIR D'UN JUSTIFICATIF DE DOMICILE

## GYMNASSE JACQUELINE AURIOL

JOURS	SALLES	ACTIVITÉS	HORAIRES
LUNDI	SALLE GYMNASTIQUE	CUISSES - ABDOS - FESSIERS CULTURE PHYSIQUE PILATES	de 19h00 à 19h30 de 19h30 à 20h15 de 20h15 à 21h00