

COURS COLLECTIFS

LUNDI	MATIN	09h00 à 09h45	Body sculpt
		09h45 à 10h30	Pilates
		10h30 à 12h00	Renforcement musculaire ¹
	MIDI	12h15 à 13h15	Body Barre
		14h00 à 18h30	Travaux d'Hercule ²
	SOIR	19h00 à 20h00	Circuit training
20h00 à 21h00		Pilates ou gym boxing	
09h00 à 09h45		Body sculpt	
MARDI	MATIN	09h45 à 10h30	Pilates
		12h15 à 13h15	Cardio
	MIDI	14h00 à 18h30	Travaux d'Hercule ²
		18h30 à 19h15	CTAF (Cuisses Taille Abdos Fessiers)
	SOIR	19h315 à 20h15	Body Barre
		08h45 à 09h15	Gym Douce
MERCREDI	MATIN	09h15 à 10h00	CTAF (Cuisses Taille Abdos Fessiers)
		12h00 à 13h00	Body Fight ou spécial fessiers
		19h00 à 20h00	Zumba
	SOIR	20h00 à 21h00	Pilates
		09h00 à 10h00	Gym Douce ¹
		10h00 à 11h00	CTAF (Cuisses Taille Abdos Fessiers) ¹
JEUDI	MATIN	12h15 à 13h15	Body Barre
		14h30 à 18h30	Travaux d'Hercule ²
	MIDI	19h00 à 20h00	Body sculpt
		20h00 à 21h00	Body pump
	SOIR	09h00 à 10h00	Gym douce / Stretching (en alternance)
		10h00 à 11h00	Body sculpt ou Renforcement musculaire
11h00 à 12h00		Renforcement musculaire ¹	
VENDREDI	MATIN	12h15 à 13h15	Cours suspendu
		14h00 à 18h30	Travaux d'Hercule ²
	MIDI	19h00 à 19h45	Renforcement musculaire
		19h45 à 20h30	Pilates
	SOIR	09h00 à 10h00	Body Barre (prévu en cours de saison)
		10h00 à 11h00	Body Balance (prévu en cours de saison)
11h00 à 12h00		CTAF (Cuisses Taille Abdos Fessiers) ¹	
SAMEDI	MATIN	12h00 à 13h00	Zumba
		09h30 à 10h30	Body Balance
	MIDI	10h30 à 11h30 (prévu en cours de saison)	Body Barre
11h30 à 12h30		Body Fight (pratique avec sac de frappe)	
DIMANCHE	MATIN		

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

² Travaux d'Hercule = gainage / étirements / abdos / sac de frappe

ATHLÉTIC CLUB BOULOGNE-BILLANCOURT

LE PLUS GRAND CLUB OMNISPORTS FRANÇAIS

2022-2023

MUSCULATION WELLNESS

COURS COLLECTIFS - GYM D'ENTRETIEN

- AIKIDO
- 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



ACBB OMNISPORTS

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

COMMENT S'INSCRIRE ?

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 20h30
samedi de 11h00 à 12h30

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 29 août 2022.

REPRISE COURS COLLECTIFS

À partir du **lundi 5 septembre 2022**.

ATTENTION

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

OÙ ET QUAND PRATIQUER ?



MUSCULATION ENTRAÎNEMENTS ADULTES

ESPACE CENTRE-VILLE

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

DU LUNDI AU VENDREDI	8h30 - 20h45 sans interruption
SAMEDI	10h00 - 16h sans interruption
DIMANCHE	9h30 - 13h (prévu en cours de saison)

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	
295 €	Couples 280 € / pers.	355 €	Couples 340 € / pers.

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

ATTENTION

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