

COURS COLLECTIFS

LUNDI	MATIN	09h00 à 09h45	Body sculpt
		09h45 à 10h30	Pilates
		10h30 à 11h45	CTAF ¹
	MIDI	12h15 à 13h15	Body Sculpt
		14h00 à 18h30	Travaux d'Hercule ²
		SOIR	19h00 à 19h45
19h45 à 20h30	Pilates ou gym boxing		
MARDI	MATIN	09h00 à 09h45	Body sculpt
		09h45 à 10h30	Pilates
		10h30 à 11h45	CTAF ¹
	MIDI	12h15 à 13h15	Cardio Training
		14h30 à 18h30	Travaux d'Hercule ²
	SOIR	19h00 à 19h45	CTAF (Cuisses Taille Abdos Fessiers)
19h45 à 20h30		Body Barre	
MERCREDI	MATIN	09h00 à 10h00	Réveil musculaire
		19h00 à 19h45	Renforcement musculaire
	SOIR	19h45 à 20h30	Pilates
JEUDI	MATIN	09h00 à 09h45	Pilates
		09h45 à 10h30	Réveil musculaire
		10h30 à 11h30	Pilates
	MIDI	12h15 à 13h15	Body Barre
		14h30 à 18h30	Travaux d'Hercule ²
	SOIR	19h00 à 20h00	Body Barre
20h00 à 21h00		Zumba	
VENDREDI	MATIN	09h00 à 12h00	Travaux d'Hercule ²
		12h15 à 13h15	Renforcement musculaire
	SOIR	14h00 à 18h30	Travaux d'Hercule ²
		18h30 à 19h30	Renforcement musculaire
SAMEDI	MATIN	09h00 à 10h00	CTAF (Cuisses Taille Abdos Fessiers) ¹
		10h00 à 11h00	Pilates ¹
		11h15 à 12h00	CTAF (Cuisses Taille Abdos Fessiers) ¹
	MIDI	12h00 à 12h45	Zumba
	DIMANCHE	MATIN	10h00 à 11h00
11h00 à 12h00			Body Barre ¹

¹ Prévu en cours de saison (rapprochez vous de la section).

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

ATHLÉTIC CLUB BOULOGNE-BILLANCOURT

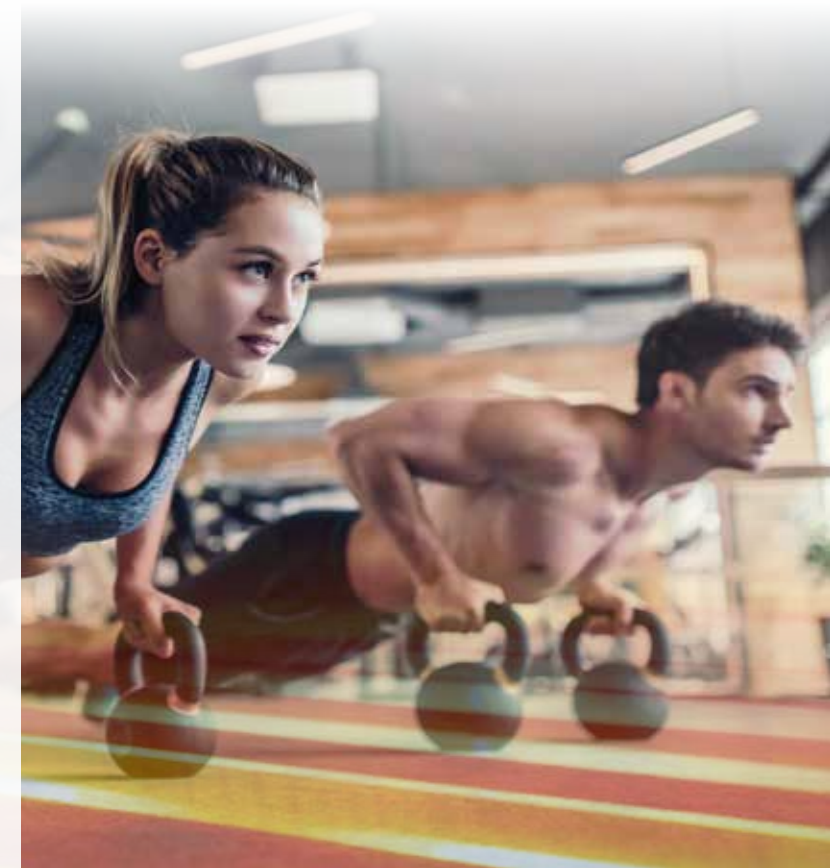
LE PLUS GRAND CLUB OMNISPORTS FRANÇAIS

2023-2024

MUSCULATION WELLNESS

COURS COLLECTIFS - GYM D'ENTRETIEN

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



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 18h00 à 20h00
samedi de 11h00 à 12h30 sur rdv

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 28 août 2023.

REPRISE COURS COLLECTIFS

À partir du **lundi 4 septembre 2023**.

ATTENTION

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

OU 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	08h30 à 14h30 et de 17h30 à 21h00
SAMEDI	09h30 - 17h00 sans interruption
DIMANCHE	09h30 - 13h00 (à confirmer)

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
Cardio + musculation	310 €	Couples : 300 € / pers.	360 €
Cours collectif - Fitness	370 €	Couples : 350 € / pers.	380 €

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