

**NOM : …………………………………………… Prénom : ………………………………………....**

**FITNESS | GYM DOUCE |STRETCHYOGING**

**Du 6 Septembre 2023 au 3 Juillet 2024**

|  |  |
| --- | --- |
| **LUNDI** | **MERCREDI** |
| **9 H 30 GYM DOUCE (1)** | **9 H 30 FITNESS (2)**  **CARDIO/RENFO** |
| **18 H 30 FITNESS (2)**  **CARDIO TRAINING** | **18 H 30 STEP (4)** |
| **19 H 30 STRETCHING/YOGA (3)** | **19 H 30 FITNESS (5)** |

**- Cours unique : Entourer le cours choisi. Il n'est pas interchangeable**

**- Pass Liberté : Vous avez accès à tous les cours. Vous venez quand vous voulez, autant de fois que vous le souhaitez !**

**1- *Gymnastique d’entretien avec matériel***

**2 –Cours Lesmills : *Cardiotraining, renforcement du centre du corps, fentes, squats, abdos, fessiers avec élastique de résistance, haltères, ball … Gain en énergie, souplesse, équilibre…***

**3-*Séance utilisant le meilleur du Yoga, du Taï Chi et du Pilates. Renforcement du corps en entier, travail de respiration, concentration et séries d’étirements, de mouvements, de postures en musique, qui aident à se sentir souple, plus détendu et plus conscient de soi-même.***

***4 – CROSS TRAINING / HIIT (circuit training)- stretching en fin de séance***

***5- Renforcement musculaire/Bodybarre/Cuisses-Abdos-Fessiers ...- stretching en fin de séance.***

# MODALITÉ DE PAIEMENT

# Chèques

# Chèques vacances

# Espèces

# Autre

# Nombre de chèques et montant : ...............................................

**RENSEIGNEMENTS**

* **Emails : fitnessmuscu79@gmail.com | niort@asptt.com**
* **Site Internet : www.niort.asptt.com**
* **Facebook : ASPTT NIORT**
* **Ligne de bus : N° 6 Arrêt Levée de Sevreau**

**23 €**

**PRIX TOTAL À PAYER**

**LICENCE FÉDÉRALE OBLIGATOIRE ANNUELLE**

**SOUS-TOTAL**

**FITNESS | GYM DOUCE |STRETCHYOGING**

* 1 cours / semaine : 178€
* Pass Liberté : 260 €
* + musculation 7 jours / 7 : 105€

**\*Septembre à Juin**

* Tarif étudiant ou demandeur d'emploi (**-20%**)

Ou adhérent d’une autre section ASPTT

**\*Joindre un justificatif**