

**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**

# 

# https://www.helloasso.com/associations/asptt-niort-section-danse/adhesions/loisirs



Helloasso

# MODALITÉ DE PAIEMENT

# Chèques ……. Chèque(s) de…………………………….……

# Chèques vacances ……. Chèque(s) de…………………………….……

# Espèces

# HelloAsso

# Autre

# .

**SOUS-TOTAL**

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

**FITNESS | GYM DOUCE |STRETCHYOGING**

**Du 6 Septembre 2024 au 2 Juillet 2025**

|  |  |
| --- | --- |
| **LUNDI** | **MERCREDI** |
| **9 H 30 GYM DOUCE (1)** | **9 H 30 FITNESS (2)** |
| **18 H 30 FITNESS (2)** | **18 H 30 CROSS TRAINING (4)** |
| **19 H 30 BODY BALANCE**  **LesMills (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 –*Renforcement des muscles tout en améliorant l’endurance, l’agilité et l’équilibre avec des haltères, des élastiques de résistance, des balles …***

**3-*Body Balance LesMills, délicate alliance entre le Yoga, le Taï Chi et le Pilates. Idéal pour tout le monde. Renforcement du corps en entier, séries d’étirements sur une bande son inspirante. Devenir plus fort à l’intérieur comme à l’extérieur.***

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

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

……………………..

**24 €**

**PRIX TOTAL À PAYER**

**LICENCE FÉDÉRALE OBLIGATOIRE ANNUELLE**

**FITNESS | GYM DOUCE |STRETCHYOGING**

* 1 cours / semaine : 180 €
* 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**