

FORMULES & TARIFS

Les formules illimitées

- Formule GYM : 230€*

Accès à l'ensemble des cours du matin

- Formule FORME : 260€*

Accès à tous les cours.



Les formules Spéciales

- Formule spéciale PILATES : 245€*

Accès limité aux séances de Pilates

- Les Samedi Pilates : 165€*

Accès limité à 1 séance de pilates le samedi

- Formule spéciale ZUMBA : 180€*

Accès limité aux séances de Zumba (+ de 16 ans)

- ZUMBA Ados : 140€*

Accès limité à 1 séance de zumba (10ans et +) le mercredi

Pas de cours pendant les vacances scolaires.



DOSSIER D'INSCRIPTION

- Remplir 1 bulletin d'adhésion + cotisation (chèque à l'ordre de : SBA Sports Loisir*).
- 1 certificat médical obligatoire de moins de 3 mois ou fiche CERFA (questionnaire de santé) pour les ré-adhésions.
- Inscription possible en cours d'année selon disponibilité.

INFOS PRATIQUES

- **Serviette et chaussures propres obligatoires pour l'accès à la salle.**
- Tapis et matériel fournis. Prévoir une tenue confortable et une bouteille d'eau.
- Cours adultes maintenus la première semaine des vacances scolaires de Toussaint, de février et de printemps sauf vacances de Noël.

➡ **Présentez votre carte Gym-Forme-Santé à chaque séance au coach sportif**

() Adhésion statutaire club omnisports 2018-2019 de 30€ non comprise.*

() Règlement en trois fois possible pour les inscriptions réalisées en juillet, août, septembre et octobre 2018.*

STADE BORDELAIS ASPTT

Gym-Forme et Santé 2018-2019



Pilates

Stretching -Fitball

Gym de maintien-Gainage

Renforcement musculaire

Cardio-Training

Body Sculpt-Gym Tonic

Cuisses-Abdos-Fessiers

Yoga-Stretch-Gym-Posturale

Zumba

...

De quoi garder **FORME** et **SANTÉ**

Toute l'Année !!



NOUVEAU planning
et formules illimitées !

PLANNING DES COURS 2018-2019

LUNDI

Gym Tonic	9h30 à 10h30	Baptiste
Pilates	10h30 à 11h30	Karine
Gym d'entretien	11h30 à 12h30	Florence
Body Sculpt	18h00 à 19h00	Sebastien
Cuisse Abdos Fessiers	19h00 à 20h00	Sebastien
Pilates Fitball	20h00 à 21h00	Florence

MARDI

Gainage Abdos Fessiers	9h30 à 10h30	Luc
Gym Posturale-Equilibre	10h30 à 11h30	Luc
Pilates Fitball	17h30 à 18h30	Sandrine
Gym Minceur	18h30 à 19h15	Sandrine
Zumba	19h15 à 20h00	Sandrine
Yoga-Stretch Postural	20h00 à 21h00	Luc

MERCREDI

Gym d' Entretien	9h30 à 10h30	Luc
Gym Tonic	10h30 à 11h30	Baptiste
Zumba Ados	17h30 à 18h30	Juliette
Zumba	18h45 à 19h30	Juliette
Pilates	19h30-20h30	Juliette



JEUDI

Yoga-Stretch Postural	9h30 à 10h30	Luc
Gainage Abdos Fessiers	10h30 à 11h30	Luc
Body Sculpt	18h00 à 19h00	Sebastien
Cuisses-Abdos-Fessiers	19h00 à 20h00	Sebastien
Cardio Training	20h00 à 20h45	Sebastien

VENDREDI

Gym d' Entretien	10h00 à 11h00	Luc
Stretching	11h00 à 12h00	Luc
Pilates (intermédiaire)	17h30 à 18h30	Karine
Pilates (débutant et +)	18h30 à 19h30	Karine
Zumba	19h30 à 20h15	Florence

SAMEDI

Samedi Pilates	10h00 à 11h00 (hors formule)	Karine
Samedi Pilates (salle 1 ^{er} étage)	11h10 à 12h10 (hors formule)	Karine

**Séances collectives
avec coachs diplômés !**



Espace Sportif et Bureau SBA
30 rue Virginia 33200 BORDEAUX CAUDERAN -
05 56 00 72 60 club@stade-bordelais-asptt.com
stade-bordelais-asptt.com

