

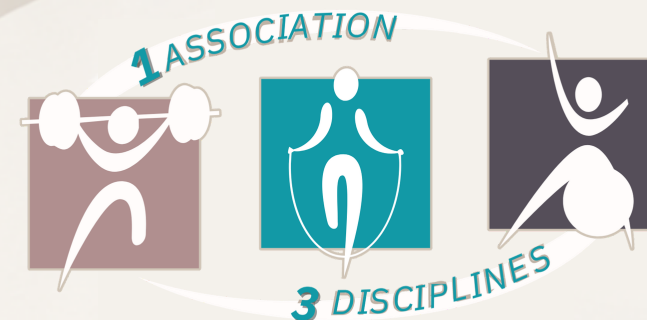
POWER PLATE

sur abonnement.

Pour chaque discipline,
sont obligatoire à l'inscription :

- Certificat médical d'aptitude aux activités choisies,
- 2 photos d'identité,
- Fiche d'inscription dûment remplie,
- Autorisation parentale si mineur.
- Montant intégral de la cotisation
(possibilité de régler en plusieurs chèques)

NOUS TROUVER ET NOUS CONTACTER



club HALTÉROPHILIE MUSCULATION FITNESS PIERRELATTE

Lundi et Mercredi : de 9h30 à 13h45
Mardi, Jeudi, Vendredi : de 9h30 à 20h00
Samedi : de 9h30 à 12h00

**Encadrement sérieux et professionnel,
tenant compte de vos attentes, vos
besoins et de vos objectifs.**



Téléphone : 04 75 04 23 12



E-mail : jean-claude.boyer8@wanadoo.fr ou

club-halterophilie-musculation-fitness.pierrelatte@hotmail.com



Site internet :

halterophilie-musculation-fitness-pierrelattesportsregions.fr



**HALLE DES SPORTS
SALLE JEAN CLAUDE BOYER**
(Entrée salles spécialisées)
**Boulevard Raoul Dautry
26700 PIERRELATTE**

Inscriptions toute l'année
❄ Salle climatisée



HALTÉROPHILIE

Force · Technique · Dépassement de soi



CARDIO-TRAINING MUSCULATION

Forme · Santé · Bien-être



COURS COLLECTIFS DE FITNESS

Énergie · Convivialité · Tous niveaux



À partir de 12 ans
Sport Olympique
Pratique de compétition



Programmes personnalisés, séances
encadrées et suivies par des professionnels
diplômés d'Etat «Métiers de la Forme»

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
MUSCULATION 9h30 - 13h45 Non stop	MUSCULATION 9h30 - 20h00 Non stop	MUSCULATION 9h30 - 13h45 Non stop	MUSCULATION 9h30 - 20h00 Non stop	MUSCULATION 9h30 - 20h00 Non stop	MUSCULATION 9h30 - 12h00 Non stop
HALTÉROPHILIE 18h15 - 20h00		HALTÉROPHILIE 18h15 - 20h00			

Sport dynamique s'adressant aussi bien aux hommes qu'aux femmes et faisant appel à de nombreuses qualités physiques : endurance, coordination, résistance, vitesse, force, souplesse et puissance.

ENTRAÎNEMENTS

Lundi et Mercredi de 18h15 à 20h

Séances encadrées par des éducateurs diplômés par la Fédération Française d'haltérophilie, musculation.

COTISATION

95€ l'année + 25€ à l'inscription (compétiteurs)
185€ l'année + 25€ à l'inscription (non compétiteurs)

- Power plate :**
- Sur rendez-vous
 - Séance 30 min
 - Carte de 5 ou 10 séances

Renseignements et inscriptions à la salle de musculation.

COTISATION

6 mois : 150 Euros + 25 € à l'inscription
3 mois : 100 Euros + 25 € à l'inscription
1 mois : 35 Euros + 25 € à l'inscription
(Pas de frais d'inscription lors des renouvellements)

HALLE DES SPORTS SALLE JEAN CLAUDE BOYER

(Entrée salles spécialisées)

Boulevard Raoul Dautry - 26700 PIERRELATTE

PLANNING COURS COLLECTIFS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
PILATES (halle des Sports) 12h15 - 13h00	YOGA (halle des Sports) 12h15 - 13h00		CIRCUIT TRAINING (halle des Sports) 12h15 - 13h00	ACCÈS LIBRE MUSCULATION & CARDIO-TRAINING 9h30 - 19h30 (selon abonnement)
INTEGRAL GYM 17h45 - 18h30		CIRCUIT TRAINING 17h45 - 18h30	PILATES 17h45 - 18h30	SAMEDI
PILATES 18h30 - 19h15	STEP et INTEGRAL GYM 18h15 - 19h15	YOGA 18h30 - 19h15	CARDIO BOXING 18h45 - 19h45	ACCÈS LIBRE MUSCULATION & CARDIO-TRAINING 9h30 - 12h00 (selon abonnement)

(Le club se réserve le droit de modifier et/ou d'annuler certains cours en cas d'impératif en cours de saison)

INTEGRAL GYM : Renforcement musculaire avec petit matériel : barres, tapis, haltères, élastiques, swissball... Tonification complète de tous les muscles.

STEP : Cours cardio à base chorégraphique travaillant le souffle, la mémoire et renforce les membres inférieurs.

CIRCUIT TRAINING : Alternance d'exercices gym et cardio sous forme de parcours chronométré pour une diminution de la cellulite et la perte des graisses.

YOGA : Discipline du corps et de l'esprit associant postures et exercices de respiration. Pratique douce apportant un bien être physique et mental.

CARDIO BOXING : Cours très dynamique associant des mouvements de boxe et de fitness. Renforcement musculaire complet et dépenses caloriques importantes.

PILATES : Méthode douce de renforcement des chaînes musculaires profondes. Travail important de renforcement de la sangle abdominale. Harmonisation de la silhouette. Améliore l'équilibre et la respiration.

COTISATION COURS COLLECTIFS DE FITNESS

Cotisation cours collectif illimités de fitness

Abonnement 3 mois : 72€

Abonnement 1 mois : 30€

Cours illimités +1 séance salle de musculation vendredi ou samedi matin (hors vacances scolaires) :

Abonnement 3 mois : 92€

Abonnement 1 mois : 35€

BOULODROME LYONNAIS

Rue Comtesse de Ségur - 26700 PIERRELATTE

Toutes nos salles sont climatisées - Pour plus d'informations : 04 75 04 23 12 - club-halterophilie-musculation-fitness.pierrelatte@hotmail.com