

# CLUB HALTEROPHILIE-MUSCULATION-FITNESS

HALLE DES SPORTS (entrée salles spécialisées), 26700 PIERRELATTE

Tél : 04.75.04.23.12

E-mail : [club-halterophilie-musculation-fitness.pierrelatte@hotmail.com](mailto:club-halterophilie-musculation-fitness.pierrelatte@hotmail.com)

Site Internet : <http://halterophilie-musculation-fitness-pierrelatte.sportsregions.fr/>

## **PLANNING DES ACTIVITES : HALTEROPHILIE, MUSCULATION, CARDIO-TRAINING, SAUNA**

HEURES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H30	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
12H00						
13H45						
18H15	HALTEROPHILIE 18H15 – 20H00		HALTEROPHILIE 18H15 – 20H00			
20H00						

### **Obligatoire à l'inscription :**

- ▶ Un certificat médical mentionnant les activités choisies,
- ▶ 2 photos,
- ▶ fiche d'inscription dûment remplie avec autorisation parentale pour les mineurs,
- ▶ le montant intégral de la cotisation  
(possibilité de règlement en plusieurs chèques)

### **Tarif haltérophilie, sauna :**

- 95€ la saison compétiteurs (septembre / juin) + 25€ d'inscription
- 185€ la saison non compétiteurs (septembre / juin) + 25€ d'inscription

### **Tarifs musculation, cardio-training, sauna :**

- 150€ le semestre + 25€ d'inscription
- 100€ le trimestre + 25€ d'inscription
- 35€ le mois + 25€ d'inscription

### **Tarifs musculation, cardio-training, sauna, cours collectifs de fitness :**

- 185€ le semestre + 25€ d'inscription
- 125€ le trimestre + 25€ d'inscription
- 45€ le mois + 25€ d'inscription

### **Inscription toute l'année**

☺ SAUNA (gratuit pour les licenciés) et ☺ POWER PLATE (voir modalités de fonctionnement au club).

# CLUB HALTEROPHILIE-MUSCULATION-FITNESS

HALLE DES SPORTS (entrée salles spécialisées), 26700 PIERRELATTE

Tél : 04.75.04.23.12

E-mail : [club-halterophilie-musculation-fitness.pierrelatte@hotmail.com](mailto:club-halterophilie-musculation-fitness.pierrelatte@hotmail.com)

Site Internet : <http://halterophilie-musculation-fitness-pierrelatte.sportsregions.fr/>

## PLANNING DES ACTIVITES : FITNESS (BOULODROME LYONNAIS, Rue Comtesse de Ségur)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI ou	SAMEDI
				Accès libre	Accès libre
<b>PILATES</b> (Halle des sports) 12H15 - 13H00	<b>CIRCUIT TRAINING</b> (Halle des sports) 12H15 - 13H00		<b>YOGA</b> (Halle des sports) 12H15 - 13H00		Musculation & Cardio - Training 9H30-12H00 (selon abonnement)
<b>INTEGRAL GYM</b> 17H45 - 18H30		<b>CIRCUIT TRAINING</b> 17H45 - 18H30	<b>PILATES</b> 17H45 - 18H30	Musculation & Cardio - Training 9H30-20H00 (selon abonnement)	
<b>PILATES</b> 18H30 - 19H15	<b>STEP</b> ou <b>INTEGRAL GYM</b> 18H15 - 19H15 (selon semaine)	<b>YOGA</b> 18H30 - 19H15	<b>CARDIO BOXING</b> 18H45 - 19H45		

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

### Obligatoire à l'inscription :

- ▶ Un certificat médical mentionnant les activités choisies,
  - ▶ 2 photos,
  - ▶ fiche d'inscription dûment remplie
  - ▶ autorisation parentale pour les mineurs
  - ▶ le montant intégral de la cotisation
- (possibilité de règlement en plusieurs chèques)

### Tarifs cours collectif de fitness (droits d'inscriptions inclus) :

#### Cours illimités :

- Abonnement 3 mois (1 trimestre) : 68€
- Abonnement 1 mois : 30€

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

- Abonnement 3 mois (1 trimestre) : 88€
- Abonnement 1 mois : 35€

### Inscription toute l'année

☺ SAUNA (gratuit pour les licenciés) et ☺ POWER PLATE (voir modalités de fonctionnement au club).