



Musculation / Fitness

SAISON 2010-2011

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
<i>Body Sculpt</i> 9h30/10h15	<i>Cardio</i> 9h30/10h15		<i>Gym Globale</i> 9h30/10h15	<i>Abdos Fessiers</i> 9h30/10h15	<i>Musculation</i> 9H30/12H30
<i>Abdos Fessiers</i> 10h15/11h00	<i>Abdos Fessiers</i> 10h15/11h00	<i>Gym Pilate</i> 9h30 /10h30	<i>Step inter</i> 10h15/11h00	<i>Body Sculpt</i> 10h15/11h00	
<i>Stretching</i> 11h00/11h30	<i>Stretching</i> 11h00/11h45			<i>Stretching</i> 11h00/11h30	
	<i>cardio</i> 12h30/13h15		<i>Abdos Fessiers</i> 12h30/13h15		
	<i>Gym calanitic</i> 15h45/16h45				
<i>Abdos Fessiers</i> 17h15/18h00	<i>Step débutant</i> 17h30/18h	<i>Stretching</i> 17h15/18h00	<i>Abdos-Fessiers</i> 17h30/18h15	<i>Step inter</i> 17h15/18h00	
<i>Cardio Mix</i> 18h00/18h45	<i>Body Sculpt</i> 18h00/18h45	<i>Step avancé</i> 18h00/18h45	<i>Body Sculpt</i> 18h15/19h00	<i>Cardio cross</i> 18h00/18h45	
<i>Step avancé</i> 18h45/19h30	<i>L.I.A</i> 18H45/19H30	<i>Abdos Fessiers</i> 18h45/19h30	<i>Step débutant</i> 19h00/19h30	<i>Abdos Fessiers</i> 18h45/19h30	
	<i>Abdos pompes</i> 19h30/20h			<i>Body combat</i> 19h30/20h00	
<i>Musculation</i> 9h30/12h00 16h30/20h00	<i>Musculation</i> 9h30/12h00 16h30/21h15	<i>Musculation</i> 9h30/12h00 16h30/21h15	<i>Musculation</i> 9h30/12h00 16h30/21h15	<i>Musculation</i> 9h30/12h00 16h30/21h15	

- Pas de Surveillance Musculation après 20h00.
- Pendant les vacances scolaires, des aménagements d'horaires sont prévus (ex : fermeture tous les soirs à 20h).
- **Attention** : Pendant les grandes vacances pas de cours le midi-deux

<u>2010/2011</u>	Trimestre	Semestre	Année (11 mois)	<i>Gym Pilate à l'année (à fin juin)</i> Nouveau!
Cotisation	150€ (3x50€)	258€ (3x86€)	330€ (6x55€)	180€ (accès qu'au Pilate)
Avec réduction	135€ (3x45€)	210€ (3x70€)	300€ (6x50€)	150€ (pour abonnées M/F)

Les cotisations ne sont pas remboursées

A FOURNIR POUR TOUTES INSCRIPTIONS

1 photo + Certificat médical récent
Chaussures Propres Obligatoires pour la salle
Carte d'adhésion de 15€ (valable 1 année)

Réductions sur justificatif

- Deux membres même famille, étudiant, demandeur d'emploi,
- Deux activités différentes dans l'association pour la même personne,
 - Fidélité + 1 an (uniquement sur forfait annuel)

GEF OMNISPORTS CUBZAGUAIS

Siège social : 222, rue nationale St André de Cubzac Tel 05.57.43.36 .65

Site Internet : www.gef-omnisports-cubzaguais.org