



MUSCU BIEN-ETRE

Saison 2019-2020



Echauffement – Tonicité – Renforcement – Récupération

Chaque cours est encadré par un professeur diplômé d'état et dure 1h30 environ :

- Echauffement et réveil tonique : cuisses, abdos, fessiers, gainage.
- Renforcement musculaire, circuit cardio-training, musculation encadrée sur appareils.
- Etirements pour une meilleure récupération.

Tarifs

Cantepiens	1 cours / semaine	130 €
	1 cours / semaine + muscu libre	150 €
	2 cours / semaine	180 €
	2 cours / semaine + muscu libre (offert)	180 €
Non cantepiens	1 cours / semaine	140 €
	1 cours / semaine + muscu libre	160 €
	2 cours / semaine	190 €
	2 cours / semaine + muscu libre (offert)	190 €



Horaires



Catégorie	Jours	Horaires	Professeur
Cours encadré	Lundi	9h15 à 10h45	Mickaël
		18h15 à 19h45	Mickaël
		19h45 à 21h15	Mickaël
	Mardi	19h00 à 20h30	Kévin
		20h30 à 22h00	Kévin
	Mercredi	19h30 à 21h00	Kévin
Jeudi	18h30 à 20h00	Kévin	
	20h00 à 21h30	Kévin	
Samedi	9h00 à 10h30	Mickaël	
Musculation libre	Mercredi	21h00 à 22h00	
	Vendredi	19h00 à 22h00	
	Samedi	10h30 à 12h00	

Lieu

Salle de musculation au complexe des 2 ruisseaux

Pièces à fournir

- Bulletin d'inscription à compléter
- Certificat médical pour la pratique de la musculation (obligatoire à l'inscription)

Equipement

- Apporter à chaque cours une bouteille d'eau, une serviette de toilette et une paire de tennis propre.

Renseignements

- Mail : ascmuscubienetre@gmail.com
- Web : <https://as-chantepie.wixsite.com/muscu-bien-etre>
- Olivier Bohanne (Président) : 06 14 47 77 59
- Jean Marc Cantais (vice-président) : 06 84 80 69 54
- Alexandre Portal (trésorier) : 06 63 24 87 43
- Agathe Texier (secrétaire) : 06 61 52 92 30