



# FITNESS Étoile Sportive de Saint Avé

Cours Collectifs / Musculation / Haltérophilie / Force Athlétique / Cross Training / Préparation Physique

## Liste des pièces à fournir

- 2 Photos d'identités
- La cotisation en une fois en Espèce, Chèque, Coupon Sport, Chèque-Vacances, Bon CAF, Pass' Sport
- La cotisation en trois fois possible par Chèque
- La fiche d'inscription remplie
- Le règlement intérieur lu et signé

## Contact

<b>Téléphone</b>	06 89 61 52 84	
<b>Mail</b>	fitness56890@gmail.com	<b>Direction</b>
	educateuressafitness@gmail.com	<b>Entraîneurs</b>
<b>Réseaux</b>	ESSA Fitness	<b>Facebook</b>
	essafitness56	<b>Instagram</b>
	essafitness.wordpress.com	<b>Web</b>
<b>Adresse</b>	Complexe Sportif David Vaillant	
	1 Rue des Droits de L'Homme, 56890, Saint Avé	

## Tarifs à la Saison

<b>La Saison</b>	200 € de Septembre à Août		
<b>Compétiteur Sénior (+20ans)</b>	150 €	<b>Compétiteur Junior (-20ans)</b>	100e
<b>Compétiteur Cadet (-17ans)</b>	75 €	<b>Compétiteur Minimes &amp; Benjamins (-13ans)</b>	50e
<b>Adhérents Associations Partenaires*</b>			120e

Horaires de la Salle de Musculation					
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h30 – 13h00	9h30 - 13h00	9h30 - 13h00	9h30 - 13h00	9h30 - 13h00	9h30 - 12h00
15h00 – 20h30	15h00 - 20h30	15h00 - 20h30	15h00 - 20h30	15h00 - 20h30	14h00 - 18h00
Horaires « Vacances Scolaires » et « Grandes Vacances d'Été »					
9h30 – 12h00	9h30 – 12h00	9h30 – 12h00	9h30 – 12h00	9h30 – 12h00	9h30 – 12h00
16h00 – 20h00	16h00 – 20h00	16h00 – 20h00	16h00 – 20h00	16h00 – 20h00	14h00 – 18h00
La salle de musculation sera fermée le samedi si il y a compétition					

Horaires des Cours Collectifs					
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>10h00</b>	<b>GYM TONIC</b> <i>50min – Ingrid – Gym 3</i>	<b>GYM TONIC</b> <i>50min – Édouard – Gym 2</i>		<b>GYM TONIC</b> <i>50min – Ingrid – Gym 1 &amp; 2</i>	
<b>11h00</b>	<b>PILATES</b> <i>50min – Ingrid – Gym 3</i>	<b>ZUMBA</b> <i>50min – Édouard – Gym 2</i>		<b>STRETCH</b> <i>45min – Ingrid – Gym 1 &amp; 2</i>	<b>PILATES</b> <i>50min – Ingrid – Gym 1 &amp; 2</i>
<b>17h30</b>			<b>BODY HIT</b> <i>45min – Ingrid – Salle Danse</i>		
<b>18h20</b>			<b>PILATES</b> <i>45min – Ingrid – Salle Danse</i>		
<b>18h30</b>	<b>FIT TRAINING</b> <i>Stéphane - 18h30 à 19h00 Gym 2</i>	<b>BODYBARRE</b> <i>Stéphane - 18h30 à 19h15 Gym 2</i>		<b>ZUMBA</b> <i>50min – Édouard – Gym 1 &amp; 2</i>	<b>PILATES</b> <i>45min – Ingrid – Salle Danse</i>
<b>19h15</b>	<b>ABDOS FLASH CORE TRAINING</b> <i>Stéphane - 19h05 à 19h30 Gym 2</i>	<b>ABDOS FLASH LEG TRAINING</b>	<b>BODYSCULT</b> <i>45min – Ingrid – Salle Danse</i>		<b>ABDOS &amp; FESSIER</b> <i>40min – Ingrid – Salle Danse</i>
<b>19h30</b>	<b>EQUILIBRE CORPOREL</b> <i>Stéphane - 19h35 à 20h30 Gym 2</i>	<b>STRETCHING</b> <i>Stéphane - 19h15 à 20h15 Gym 2</i>		<b>STRONG</b> <i>50min – Édouard – Gym 1 &amp; 2</i>	
<b>*Pas de Cours Collectifs pendant les Vacances Scolaires</b>					

