

## HORAIRES D'OUVERTURE

Activités sportives et Accueil - Club House :

Du lundi au vendredi de 9h00 à 21h00

Le samedi de 9h00 à 16h30

### Salle de musculation :

Du lundi au vendredi de 9h00 à 20h30

Nocturne le lundi et mercredi jusqu'à 21h00

Le samedi de 9h00 à 16h30

1 semaine de fermeture annuelle en août  
(annoncée en début d'année)

## CONTACTEZ-NOUS

Tél : 05 56 34 41 94

accueil@les-girondins.com

[www.girondins-fitness.com](http://www.girondins-fitness.com)



## REJOIGNEZ-NOUS

Domaine de Rocquevielle

107, avenue Marcel Dassault - 33700 Mérignac



Association loi de 1901 - Société agréée n°1239 - Fondée le 1er Octobre 1881  
Déclaration préfecture : W332015118 - Siret : 322 053 547 00053



05 56 34 41 94 - [www.girondins-fitness.com](http://www.girondins-fitness.com)

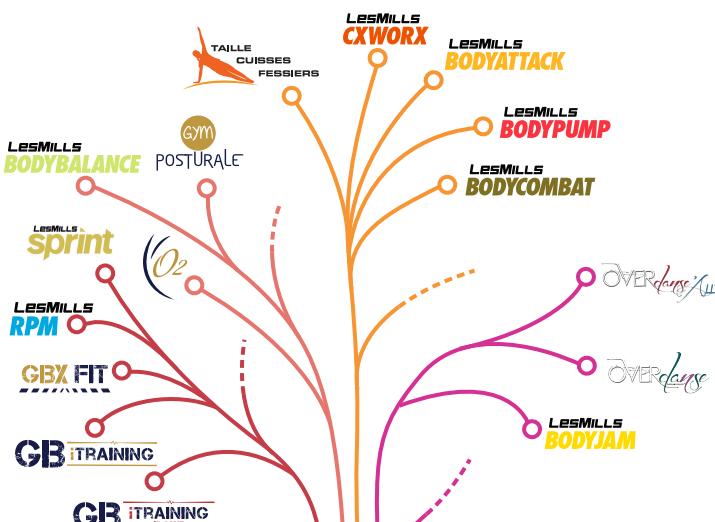


# GIRONDINS FITNESS



## LE PROGRAMME 2017-2018

### SPORT / SANTÉ / BIEN-ÊTRE



HAUTE INTENSITÉ  
SÉRÉNITÉ

DANSE  
EFFICACITÉ

**BRANCHE EFFICACITÉ**

**TAILLE CUISSES FESSIERS**  
Renforcement ciblé Taille, Cuisses et Fessiers. [60min.]  
Accessible à tous.



**LES MILLS CXWORX**  
Travail ciblé Centre du corps avec résistance. [30min.]  
Promet des résultats là où le corps en a le plus besoin !



**LES MILLS BODYATTACK**  
Travail cardio à dimension athlétique. [30 à 60min.]  
Remise en forme express !



**LES MILLS BODYPUMP**  
Travail d'endurance musculaire avec charges. [30 à 60min.]  
Rend plus fort et affûté !



**LES MILLS BODYCOMBAT**  
Travail cardio énergique d'arts martiaux. [30 à 60min.]  
Lâcher prise tout en vous renforçant !

**BRANCHE SÉRÉNITÉ**

**LES MILLS BODYBALANCE**  
Mélange de Yoga, Taï Chi et Pilates. [60min.]  
Développe la flexibilité, la force et laisse centré et calme.



**GYM POSTURALE**  
Renforcement avec ballon. [45min.]  
Préserve la posture et prévention des maux de dos.



**O2**  
Relaxation, respiration, méditation. [30min.]  
Permet une vraie parenthèse avec soi-même.

**BRANCHE DANSE**

**OVERdans**  
Cours chorégraphié en musique. [60min.]  
Fun, innovant et accessible à tous.



**OVERdans X**  
Cours dansé chorégraphié sur musique actuelle. [60min.]  
Stylé, endiablé et accessible à tous.



**LES MILLS BODYJAM**  
Cours dansé sur les dernières tendances musicales. [60min.]  
Votre cœur va battre !

**BRANCHE HAUTE INTENSITÉ**

**LES MILLS RPM**  
Cours cardio sur vélo. [45min.]  
Améliore la condition physique et brûle les calories.



**LES MILLS SPRINT**  
Cours très haute intensité sur vélo. [30min.]\*  
Développe la Force, la Vitesse et la Puissance.



**CBX FIT**  
Entrainement très haute intensité. [90min.]\*  
Multi-activités, haltérophilie, motricité, challenge...



**GB iTRENING**  
Cours haute intensité, ouvert à tous. [60min.]  
Pour être plus physique, mobile et fonctionnel.



**GB iTRENING BOXE**  
Cours cardio en interval training sur sac de frappe. [60min.]  
Permet de se dérouler et de brûler des calories.

**PACK 4 BRANCHES ..... 670€****BRANCHE EFFICACITÉ ..... 490€****BRANCHE SÉRÉNITÉ ..... 350€****BRANCHE DANSE ..... 350€****BRANCHE HAUTE INTENSITÉ ..... 350€**

ACCÈS MUSCULATION inclus dans chaque branche

**ACCÈS MUSCULATION SEULE ..... 279€****PASS DÉCOUVERTE 1 MOIS ..... 44€****PASS LIBERTÉ****10 SÉANCES ..... 100€****20 SÉANCES ..... 189€****CONDITIONS D'ADHÉSION**

Pour pratiquer une activité sportive de compétition ou de loisir au sein du club, il faut adhérer et devenir membre.

L'adhésion entraîne une cotisation annuelle ainsi que l'acceptation des statuts et du règlement intérieur du club.

L'adhésion est soumise à la production d'un certificat médical pour pratiquer l'activité choisie.

Nous sommes tenus de vous informer de l'intérêt de la souscription d'un contrat d'assurance de personne couvrant les dommages corporels auxquels la pratique sportive peut vous exposer.

Chaque membre du club doit s'acquitter d'une carte d'accès de 10€ valable à vie et délivrée à l'Accueil du club pour accéder aux installations sportives et d'accueil du Club.

**+** 1 500 m<sup>2</sup> de remise en forme

**+** Equipe d'experts multi-compétences

**+** Domaine sportif de 23 hectares

**+** Esprit Club (soirées, événements, barbecues...)

**+** Club House

**+** Restauration sur place et à emporter

**+** Cours en plein-air

**+** Réservation en ligne NOUVEAUTÉ 2017

**+** Squash

**+** Tennis

**+** Badminton

**+** Padel NOUVEAUTÉ 2018

**+** Parcours pédestre

**1 SÉANCE DÉCOUVERTE OFFERTE**  
**SUR PRÉSENTATION DE CE COUPON**

Offre non-cumulable, valable une seule fois par personne

Nom :

Prénom :

Tél. :

E-mail :