

HORAIRES ET TARIFS

GYMNASSE DENFERT ROCHEREAU

JOURS	ACTIVITÉS	HORAIRES
LUNDI	RENFO MUSCULAIRE YOGA VINYASA RELAXATION	de 18h30 à 19h30 de 19h130 à 20h30 20h30 (15 min.)
MARDI	ABDOS - FESSIERS / RM* STRETCHING OXHWAVE FIGHTING**	de 18h30 à 19h45 de 19h45 à 20h00 de 20h00 à 21h30
JEUDI	CROSS TRAINING RM BODY BALL OXHWAVE ATHLETIC**	de 18h30 à 19h00 de 19h00 à 20h00 de 20h00 à 20h30 de 20h30 à 22h00

* RM = Renforcement Musculaire

** Oxhwave : nombre de places limitées (voir avec le professeur)

GYMNASSE DES ABONDANCES

JOURS	ACTIVITÉS	HORAIRES
JEUDI	GYM DOUCE CULTURE PHYSIQUE STRETCHING	de 18h30 à 19h00 de 19h00 à 19h45 de 19h45 à 20h30

COTISATION ANNUELLE

	BOULONNAIS	NON BOULONNAIS
ACCÈS À TOUS LES COURS	350 €	400 €
ÉTUDIANTS	moins 50 € sur le tarif	
DROIT D'ENTRÉE LA PREMIÈRE ANNÉE	50 €	

**TOUTE INSCRIPTION VAUT PAIEMENT
AUCUNE COTISATION NE SERA REMBOURSÉE**

ACBB OMNISPORTS

10, rue Liot - 92100 Boulogne-Billancourt
Tél. : 01 41 10 25 30 - Email : club@acbb.fr
www.acbb.fr

2020-2021

GYMNASTIQUE FITNESS AÉROBIC

AÏKIDO
 ATHLÉTISME
 AVIRON
 BADMINTON
 BASKET - ÉCOLE DE BASKET
 CANOË-KAYAK
 CYCLISME
 CYCLOTOURISME
 DANSE SPORTIVE
 ÉDUCATION PHYSIQUE
 ÉQUITATION
 ESCRIME
 FOOTBALL
 GYMNASTIQUE BABY
 GYMNASTIQUE ARTISTIQUE
 GYMNASTIQUE RYTHMIQUE
GYMNASTIQUE FITNESS
 HANDBALL
 HOCKEY SUR GAZON
 HOCKEY SUR GLACE
 JUDO - ÉCOLE DE JUDO
 JUDO ENFANTS - BABY JUDO
 KARATÉ - KARATÉ ENFANTS
 KENDO
 MUSCULATION WELLNESS
 NAGINATA
 NATATION
 PÊCHES SPORTIVES
 PÉTANQUE
 PLONGÉE SOUS-MARINE
 PONEY
 RUGBY
 SAVATE - BOXE FRANÇAISE
 SPORT BOULES
 SPORTS DE GLACE
 STAND UP PADDLE
 TAI CHI CHUAN & QI GONG
 TAÏSO
 TENNIS DE TABLE
 TIR À L'ARC
 TRIATHLON
 VOLLEY-BALL
 VO-VIETNAM
 YOGA



COMMENT S'INSCRIRE ?

OÙ ET QUAND PRATIQUER ?

PROCÉDURE D'INSCRIPTION

Documents à fournir obligatoirement :

- 2 photos d'identité
- **Certificat médical obligatoire de moins de trois mois** autorisant la pratique du fitness. Le certificat médical est valable trois ans.
- **Inscription en ligne** : voir sur le site internet.
- Dossier d'inscription dûment complété et imprimé.
- **Règlement de la cotisation.**

INSCRIPTION

Du lundi 24 août au vendredi 11 septembre 2020 au COSEC de 17h30 à 20h00 puis lors des permanences

RENSEIGNEMENTS

- **Cosec des Dominicaines (face à la patinoire)**, 4 rue Victor Griffuelhes, 92100 Boulogne-Billancourt
- **Tél.** : 01 46 21 46 90
- **Web** : www.acbb-gym.com

PERMANENCE

mercredi et premier mardi de chaque mois de 18h00 à 20h00

REPRISE

Lundi 7 septembre 2020

ÉQUIPEMENT

- **Une paire de tennis propre réservée à cette pratique**
- **Une serviette**
- **Une bouteille d'eau**
- **Un tapis conseillé par mesure d'hygiène**

ATTENTION

Seuls les **dossiers complets** seront pris en compte.

OÙ PRATIQUER ?



COSEC DES DOMINICAINES - FACE À LA PATINOIRE

4, rue Victor Griffuelhes, 92100 Boulogne-Billancourt



GYMNASSE DENFERT ROCHEREAU

40/42, rue Denfert Rochereau, 92100 Boulogne-Billancourt



GYMNASSE DES ABONDANCES

48, rue des Abondances, 92100 Boulogne-Billancourt



GYMNASSE JACQUELINE AURIOL

64, avenue Edouard Vaillant, 92100 Boulogne-Billancourt Entrée par la rue Paul Adolphe Souriau.

CONTACT

Tél. : 01 46 21 46 90

E-mail : contact@acbb-gym.com

www.acbb-gym.com

GYMNASSE COSEC			
JOURS	SALLES	ACTIVITÉS	HORAIRES
LUNDI	SALLE ARTS MARTIAUX	TOTAL BODY CARDIO TRAINING CIRCUIT TRAINING ABDOS - FESSIERS STRETCHING / RELAXATION	de 18h30 à 19h00 de 19h00 à 19h45 de 19h45 à 20h30 de 20h30 à 21h00 de 21h00 à 21h30
MARDI	SALLE ARTS MARTIAUX	STEP DÉBUTANT ABDOS - FESSIERS / RM* STRETCHING	de 18h30 à 19h15 de 19h15 à 20h15 de 20h15 à 20h30
MERCREDI	SALLE ARTS MARTIAUX	LIA HIT (CARDIO) STRETCHING	de 18h00 à 19h00 de 19h15 à 20h00 de 20h00 à 20h30
MERCREDI	SALLE DE MOTRICITÉ	ABDOS - FESSIERS CULTURE PHYSIQUE STRETCHING / GYM POSTURALE	de 18h30 à 19h00 de 19h00 à 19h45 de 19h45 à 20h30
JEUDI	SALLE ARTS MARTIAUX	CARDIO / STRETCHING CULTURE PHYSIQUE RENFORCEMENT HAUT DU CORPS	de 18h30 à 19h15 de 19h15 à 20h00 de 20h00 à 21h00
VENDREDI	SALLE ARTS MARTIAUX	FULL BODY PILATES	de 18h15 à 19h00 de 19h00 à 19h45
VENDREDI	SALLE DE YOGA DU COSEC	CARDIO / ABDOS BODYSCLUP STRETCHING / GYM POSTURALE	de 18h30 à 19h15 de 19h15 à 20h00 de 20h00 à 20h30
MERCREDI MATIN	SALLE DE YOGA DU COSEC	BODY SCULPT PILATES / GYM DOUCE STRETCHING	de 9h00 à 10h00 de 10h00 à 10h45 de 10h45 à 11h00
SAMEDI MATIN	SALLE DE YOGA DU COSEC	RENFO PILATES RENFO CORE TRAINING STRECHING POSTURAL	de 9h00 à 9h45 de 9h45 à 10h30 de 10h30 à 11h15 de 11h15 à 11h45 de 11h45 à 12h30

* RM = renforcement musculaire

GYMNASSE JACQUELINE AURIOL			
JOURS	SALLES	ACTIVITÉS	HORAIRES
LUNDI	SALLE GYMNASTIQUE	CUISSES - ABDOS - FESSIERS CULTURE PHYSIQUE PILATES / GYM DOUCE	de 18h30 à 19h00 de 19h00 à 19h45 de 19h45 à 20h30