



CHAMPIONNET
SPORTS
PARIS 18^e

BIEN PLUS QUE DU SPORT

GYM ACTIVE

2020-2021

Saison : Du 1 septembre 2020 au 24 juillet 2021 (sauf jours fériés).

JOURS	HORAIRES	DISCIPLINES	SALLE	COTISATIONS	
Lundi	9h00 - 10h00	GYM Force 2	Salle de Danse	347€ dont 2 € facultatifs pour la Solidarité Cours illimités	
	10h10 - 11h10	GYM Force 1			
	11h20 - 12h20	GYM Douce			
Mardi	9h00-10h00	Yoga Senior*	Salle du petit artiste		
	9h00 - 10h00	GYM Force 2	salle de Danse		
	10h15 - 11h15	GYM Force 1			
11h20-12h20	GYM BALL				
Mercredi	9h30-10h30 10h30-11h30	PILATES Force 2 PILATES Force 1	salle de Danse		* Option YOGA SENIOR cours 80€
Jeudi	9h00 - 10h00	PILATES Force 2			
	10h10 - 11h10	PILATES Force 1			
	11h15 - 12h14	GYM Douce			
	14h00-15h00	GYM "spécial DOS"			
Vendredi	9h00 - 10h00	GYM Force 2			
	10h15 - 11h15	GYM Force 1			
	11h20-12h20	Gym Douce			
	12h30 - 13h30	PILATES			

Dès 16 ans accès aux cours de fitness / musculation pour 140 €



PARCOURS
SPORT ETUDE



INTERSPORT



⚠️ PIÈCES À FOURNIR ⚠️

- 1 photo d'identité
- 1 certificat médical d'aptitude à la pratique de l'activité
 - Présentation de la pièce d'identité
 - Règlement de la cotisation

Toute inscription est définitive, aucun remboursement ne sera accordé quel que soit le motif.

INFORMATIONS PRATIQUES

Il est rappelé aux adhérent(es) que l'accès à la salle est réservé aux personnes à jour de leur cotisation.

La présentation de la carte de membre pourra être demandée au début de chaque cours.

Pour des raisons d'hygiène et par respect des lieux et du matériel, vous devez vous munir d'une serviette et de chaussures d'intérieures propres.

GYM BALL

La gym ball est une activité de renforcement musculaire qui se pratique avec un gros ballon appelé Swiss ball.

Alternant travail musculaire, étirements et sollicitation de l'équilibre global du corps, l'objectif musculaire est ciblé sur les muscles profonds et la posture.

Le ballon s'adapte à la morphologie de tous et évite les contraintes liées notamment aux douleurs de dos.

Cette activité ludique, variée et complète est accessible à tous (excepté problème d'équilibre spécifique)

La gym ball peut également s'inscrire dans un parcours "Sport-Santé".



NOUVEAUTÉ

Retrouvez nous sur facebook :
Championnet Sports



Site officiel du club :
www.championnet-sports.fr

Championnet Sports offre la possibilité, à travers le fond de solidarité, d'aider les enfants défavorisés du quartier à pratiquer une activité sportive.

Comment aider Championnet Solidarité ?

En faisant un don à Championnet Sports déductible des impôts !



SIÈGE SOCIAL ET SECRÉTARIAT :

14-16 rue Georgette Agutte, 75018 PARIS / Tel: 01.42.29.84.79 - Fax: 01.44.85.91.79
Association déclarée le 8 Août 1907 - Agrément ministériel n°11 876 du 26 mars 1953