

Les tarifs

GYMNASSE DENFERT ROCHEREAU

JOURS	ACTIVITÉS	HORAIRES
LUNDI	CIRCUIT TRAINING ABDOS-FESSIERS VINYASA	de 18h30 à 19h15 de 19h15 à 19h45 de 19h45 à 20h45
MARDI	ABDOS - FESSIERS / RM* STRETCHING OXHWAVE FIGHTING**	de 18h30 à 19h45 de 19h45 à 20h00 de 20h00 à 21h30
JEUDI	CARDIO AÉROBIC 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 €
GYMNASES DENFERT + ABONDANCES	260 €	310 €
ABONDANCES OU AURIOL 1 COURS	220 €	270 €
MERCREDI MATIN ET SAMEDI COSEC	230 €	280 €
ETUDIANTS ET CHOMEURS	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.asso.fr
www.acbb.fr

Athletic Club Boulogne-Billancourt

le plus grand club omnisports français

AÏKIDO
 ATHLÉTISME
 AVIRON
 BADMINTON
 BASKET - ÉCOLE DE BASKET
 BOXE FRANÇAISE - SAVATE
 CANOË-KAYAK
 CYCLOTOURISME
 CYCLISME
 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 ENFANT - BABY JUDO
 KARATÉ - KARATÉ ENFANTS
 KENDO
 MUSCULATION WELLNESS
 NAGINATA
 NATATION
 PÊCHES SPORTIVES
 PÉTANQUE
 PLONGÉE SOUS-MARINE
 PONEY
 RUGBY
 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

GYMNASTIQUE FITNESS AEROBIC



Comment s'inscrire ?

PROCÉDURE D'INSCRIPTION

Documents à fournir obligatoirement :

- 2 photos d'identité
- **Certificat médical obligatoire de moins d'un an** autorisant la pratique du Fitness. Pour les Loisirs le certificat médical est valable trois ans.
- **La procédure complétée sur internet**
- **Le règlement de la cotisation**
- **La carte d'adhérent à chaque séance**

INSCRIPTION

Du lundi 2 septembre au vendredi 6 septembre 2019 puis lors de la permanence au COSEC

RENSEIGNEMENTS

- **Cosec des Dominicaines (face à la patinoire)**, 4 rue Victor Griffuelhes, 92100 Boulogne-Billancourt
- **Tél.** : 01 46 21 46 90 le mercredi seulement de 18h00 à 20 heures
- **Web** : www.acbb-gym.com

PERMANENCE

REPRISE

EQUIPEMENT

MERCREDI de 18h00 à 20h00 (uniquement au COSEC)

Samedi 7 septembre 2019

- Une paire de tennis propre réservée à cette pratique
- Une serviette
- Une bouteille d'eau

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



GYMNASE DENFERT ROCHEREAU

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



GYMNASE DES ABONDANCES

48, rue des Abondances, 92100 Boulogne-Billancourt



GYMNASE 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

Où et quand pratiquer ?

GYMNASE 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 STRETCHING	de 18h30 à 19h15 de 19h15 à 20h00 de 20h00 à 20h30 de 20h30 à 21h00
VENDREDI	SALLE ARTS MARTIAUX	FULL BODY PILATES	de 18h00 à 19h30 de 19h30 à 20h15
VENDREDI	SALLE DE YOGA DU COSEC	CARDIO / ABDOS BODYSCULPT STRETCHING / GYM POSTURALE	de 18h30 à 19h15 de 19h15 à 20h00 de 20h00 à 21h00
MERCREDI MATIN	SALLE DE YOGA DU COSEC	BODY SCULPT PILATES/GYM DOUCE STRETCHING	de 9h00 à 11h00 de 10h30 à 11h15 de 11h15 à 11h30
SAMEDI MATIN	SALLE DE YOGA DU COSEC	RENFO PILATES CARDIO TRAINING 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

GYMNASE 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