

# Cardio Fitness Musculatation

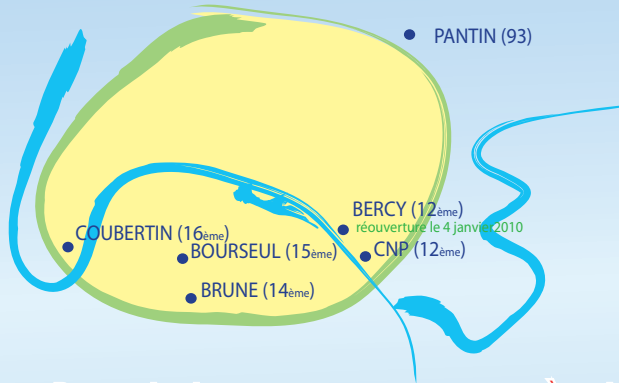
S A I S O N 2 0 0 9 / 2 0 1 0

**- 15 € sur votre abonnement !**  
(inscription et paiement en ligne obligatoire sur [www.paris.asptt.com](http://www.paris.asptt.com))



**Séance d'essai offerte !**

01 58 14 21 80



**Pour vous inscrire**

Il suffit de vous présenter dans la salle de votre choix muni :

- d'une photo d'identité ;
- d'un certificat médical d'aptitude au fitness (datant de moins d'un an) ;
- d'un chèque (ou chèques vacances) correspondant à la cotisation (voir tarifs) ;
- pour les agents de La Poste et leur ayants droit, le formulaire d'aide financière à la pratique du sport ([portail-malin.com](http://portail-malin.com))

**À savoir**

- toute personne inscrite est assurée pour la durée de la saison en cours.
- aucun remboursement ne pourra intervenir sauf en cas exceptionnels (grossesse, mutation...)
- des chaussures adaptées et propres, une serviette éponge et la carte d'adhérent sont obligatoires pour participer à chaque séance.

**- 15 euros sur votre abonnement en ligne**  
[www.paris.asptt.com](http://www.paris.asptt.com)

**Tarifs** (valables pour une année de date à date)

Accès aux salles	Bercy, Bourseul, Brune	Pantin, CNP, Coubertin
<b>Public</b>	399 €*	329 €**
<b>Réabonnement</b>	379 €*	309 €**
<b>jeunes (-26 ans) &amp; retraité (+60 ans)</b>	299 €**	
<b>Heures creuses</b> <small>(accès cours et cardio aux horaires indiqués, uniquement sur le site choisi)</small>	199 €** Brune: cours + accès cardio de 9h30 à 11h30 Bourseul: cours + accès cardio de 14h30 à 16h30 Pantin: accès cardio de 10h à 12h	
<b>1 mois</b>	80 € inscription et paiement en ligne obligatoire	
<b>séance</b>	12 €	

\* Salarié de La Poste : - 60 € sur présentation de l'Offre sport (l'ASPTT Paris double votre aide avec 60 € supplémentaire sur le tarif public)

\*\* Salarié de La Poste : - 60 € sur présentation de l'Offre sport

# Nos salles de gym - horaires et adresses

Salle	adresse	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
<b>Bercy</b>	ASPTT Bercy Bastille 242 rue de Bercy 75012 PARIS Tél. 01 40 04 93 11 M° Gare de Lyon ou Quai de la Rapée	9 h 30 à 21 h 30 : muscu-cardio	9 h 30 à 21 h 30 : muscu-cardio	9 h 30 à 21 h 30 : muscu-cardio	9 h 30 à 21 h 30 : muscu-cardio	9 h 30 à 21 h 30 : muscu-cardio	9 h 30 à 16 h 30 : muscu-cardio	9 h 30 à 13 h 30 : muscu-cardio
		12 h 30 à 13 h 30 : renforcement musculaire 14 h 30 à 15 h 30 : gym douce 18 h à 19 h : body sculpt 19 h à 20 h : step	12 h 30 à 13 h 30 : renforcement musculaire 14 h 30 à 15 h 30 : renforcement musculaire 17 h 30 à 18 h : abdo fessiers 18 h à 19 h : renforcement musculaire 19 h à 19 h 30 : stretching 19h40 à 20h30 : gym suédoise 20h30 à 21h20 : gym suédoise	11 h à 12 h : gym douce 13 h 30 à 14 h 30 : Pilate 19 h 30 à 21 h : Boxe française	12 h à 13 h 30 : renforcement musculaire 18 h à 19 h : body bar 20h15 à 21h15 : gym suédoise	12 h à 13 h 30 : renforcement musculaire 13 h 30 à 14 h 30 : Pilate 18 h à 19 h : body sculpt 19 h à 20 h : body bar 20h15 à 21h15 : gym suédoise	12 h à 13 h 30 : Body sculpt 13 h 30 à 14 h 30 : Pilate 14 h 30 à 15 h 30 : renforcement musculaire 17 h 30 à 18 h 30 : renforcement musculaire 18 h 30 à 19 h 30 : gym tonic 10h à 11h : gym suédoise	10 h à 11 h : body sculpt 11 h à 12 h : step 12h15 à 13h15 : gym suédoise 13h15 à 14h15 : gym suédoise
<b>Horaires et intitulés des cours provisoires</b>								
<b>Bourseul</b>	Salle ASPTT - rue Bourseul Paris 15° M° Vaugirard Tél. 01 48 56 23 41	11 h à 21 h : muscu-cardio 12 h à 13 h : body sculpt 14 h 30 à 15 h 30 : body sculpt 17 h à 18 h : gym douce 18 h à 19 h : body barre 19 h à 20 h : body sculpt	9 h 30 à 21 h : muscu-cardio 9 h 30 à 10 h 30 : gym douce 10 h 30 à 11 h 30 : body sculpt 12 h à 13 h : body sculpt 13 h 30 à 14 h 30 : body sculpt 18 h à 19 h : body sculpt 19 h à 20 h : cuisses abdo-fessiers - stretching	9 h 30 à 21 h : muscu-cardio 12 h à 13 h : body sculpt 18 h à 18 h 30 : abdo-fessiers 18 h 30 à 19 h 30 : body sculpt 19 h 30 à 20 h : stretching	9 h 30 à 21 h : muscu-cardio 9 h 30 à 10 h 30 : gym douce 10 h 30 à 11 h 30 : body sculpt 12 h à 13 h : body sculpt 14 h 30 à 15 h 30 : body sculpt 17 h 30 à 18 h : abdo-fessiers 18 h à 19 h : body sculpt 19 h à 20 h : body barre stretch	9 h 30 à 20 h : muscu-cardio 12 h à 13 h : body sculpt 13 h à 13 h 30 : abdo-fessiers 18 h à 19 h : body sculpt 19 h à 19 h 45 : abdo et stretching	9 h 30 à 16 h : muscu-cardio 10 h 30 à 11 h 30 : body sculpt	
<b>Brune</b>	Salle ASPTT - 101 bd Brune Paris 14° M° P° de Vanves ou P° d'Orléans Tramway T3 : arrêt Porte Didot Tél. 01 53 90 10 70	10 h à 11 h : gym sénior 9 h 30 à 21 h : muscu-cardio 12 h à 12 h 45 : body sculpt 12 h 45 à 13 h 30 : abdo fessiers 15 h 30 à 16 h 30 : gym douce 17 h 30 à 18 h : abdo-fessiers 18 h à 19 h : body sculpt	10 h 30 à 11 h 30 : gym sénior 9 h 30 à 21 h : muscu-cardio 12 h à 13 h : abdo-taille-fessiers 18 h à 19 h : body sculpt 19 h à 19 h 30 : abdo-fessiers	9 h 45 à 10 h 30 : gym sénior 9 h 30 à 21 h : muscu-cardio 12 h 30 à 13 h 30 : body sculpt 18 h à 19 h : body barre 19 h à 19 h 45 : abdo-fessiers-stretching	10 h à 11 h : gym sénior 9 h 30 à 21 h : muscu-cardio 12 h à 12 h 30 : abdo-cuisses-fessiers 12 h 30 à 13 h : stretching 13 h à 14 h : gym massage 14 h 30 à 15 h 30 : gym douce 18 h à 18 h 30 : abdo-fessiers 18 h 30 à 19 h : gym tonic 19 h à 19 h 30 : stretching	10 h à 11 h : gym sénior 9 h 30 à 21 h : muscu-cardio 12 h à 13 h : body sculpt 18 h à 19 h : body sculpt	9 h 30 à 17 h : muscu-cardio 10 h 15 à 11 h 15 : step ou LIA 11 h 15 à 12 h 15 : body sculpt 12 h 15 à 12 h 45 : stretching	10 h à 13 h : muscu-cardio 11 h à 12 h : body sculpt
<b>CNP</b>	Piscine du CNP - 34 bd Carnot Paris 12°	20 h à 21 h : aquabody sculpt						
<b>Coubertin</b>	82 avenue G. Lafont - Paris 16° M° Porte de Saint Cloud	12 h à 13 h : body sculpt		12 h à 13 h : body sculpt				
<b>Pantin</b>	Complexe sportif ASPTT - 202 avenue Jean-Jaurès Pantin (93) M° Fort d'Aubervilliers Tél : 01 48 37 95 40	10 h à 18 h : muscu-cardio 20 h à 22 h : muscu-cardio 12 h 15 à 13 h 15 : abdo fessiers	10 h à 18 h : muscu-cardio 20 h à 22 h : muscu-cardio 12 h 15 à 13 h 15 : abdo fessiers	10 h à 22 h : muscu-cardio	10 h à 22 h : muscu-cardio 12 h 15 à 13 h 15 : abdo fessiers	10 h à 22 h : muscu-cardio	12 h à 18 h : muscu-cardio	10 h à 18 h : muscu-cardio