

Cardio Fitness Musculatation

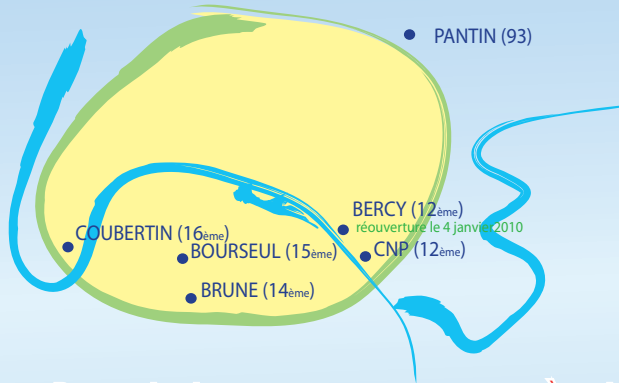
S A I S O N 2 0 0 9 / 2 0 1 0

- 15 € sur votre abonnement !
(inscription et paiement en ligne obligatoire sur www.paris.asptt.com)



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)

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

Tarifs (valables pour une année de date à date)

Accès aux salles	Bercy, Bourseul, Brune	Pantin, CNP, Coubertin
Public	399 €*	329 €**
Réabonnement	379 €*	309 €**
jeunes (-26 ans) & retraité (+60 ans)	299 €**	
Heures creuses <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	
1 mois	80 € inscription et paiement en ligne obligatoire	
séance	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
Bercy	ASPTT Bercy Bastille 242 rue de Bercy	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
	75012 PARIS Tél. 01 40 04 93 11 M° Gare de Lyon ou Quai de la Rapée	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	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 sculpt 19 h à 20 h : body bar	12 h 30 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	10 h à 11 h : body sculpt 11 h à 12 h : step	10 h à 10 h 45 : body sculpt 10 h 45 à 11 h 30 : abdos fessier cuisse
Bourseul	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	
Brune	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
CNP	Piscine du CNP - 34 bd Carnot Paris 12°	20 h à 21 h : aquabody sculpt						
Coubertin	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				
Pantin	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