

Cardio Fitness Musculatation

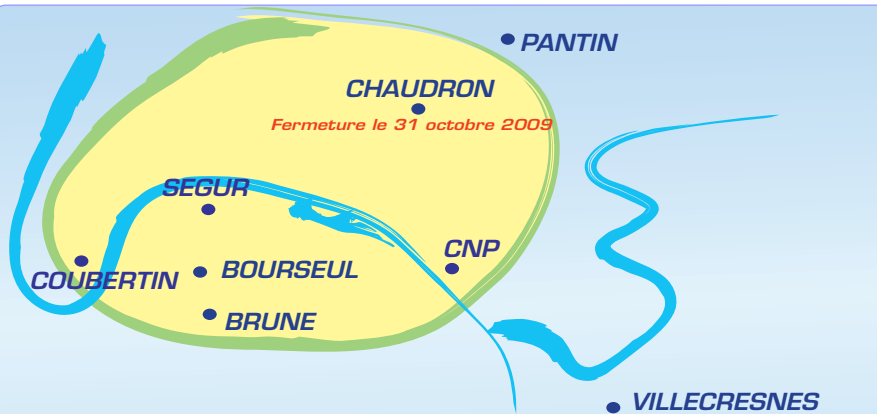
S A I S O N 2 0 0 8 / 2 0 0 9

- 10 € 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.

- 10 euros sur votre abonnement
paris.asptt.com

Tarifs (valables pour une année de date à date)

Accès aux salles	Bourseul & Brune	Chaudron, CNP, Coubertin, Pantin, Ségur, Villecresnes
Public *	365 €	315 €
Réabonnement *	345 €	295 €
jeunes (-26 ans) & retraité (+60 ans)	260 €	
1 mois*	80 € inscription et paiement en ligne obligatoire	
séance	10 €	

* Salarié de La Poste : 150 € de réduction (60 € sur présentation de l'Offre sport + une aide supplémentaire ASPTT de 90 €)

Nos salles de gym - horaires et adresses

Salle	adresse	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Bourseul	Salle ASPTT - rue Bourseul Paris 15 ^e M ^o Vaugrard 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 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 30 : 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 ^e M ^o P ^o de Vanves ou P ^o d'Orléans Tramway T3 : arrêt Porte Didot Tel. 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 17 h 30 à 18 h : abdo-fessiers 18 h à 19 h : body sculpt	10 h à 11 h : 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 : stretching	10 h à 11 h : 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	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 à 11 h : step ou LIA 11 h à 12 h : body sculpt 12 h à 12 h 30 : stretching	10 h à 13 h : muscu-cardio 11 h à 12 h : body sculpt
Chaudron <i>Fermeture le 31 octobre 2009</i>	Salle ASPTT - 22 rue Chaudron code 1A - Paris 10 ^e M ^o Stalingrad Tél. 01 42 09 12 07	9 h à 12 h : muscu-cardio 13 h à 17 h : muscu-cardio 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 18 h 30 : gym tonic 18 h 30 à 19 h 15 : step 19h15 à 19 h 30 : stretching	7 h à 17 h : muscu-cardio 10 h à 10 h 30 : abdos/fessiers 10 h 30 à 11 h : stretching 14 h 30 à 15 h 30 : body sculpt 17 h 30 à 18 h : cuisse/fessiers 18 h à 18 h 30 : abdo/taille 18 h 30 à 19 h 30 : body sculpt	7 h à 12 h : muscu-cardio 13 h à 17 h : muscu-cardio 10 h 30 à 11 h 30 : gym douce 12 h à 13 h : body sculpt 17 h 30 à 18 h 30 : body sculpt	9 h à 17 h : muscu-cardio 14 h 30 à 15 h 30 : body sculpt 17 h 30 à 18 h 30 : body sculpt 18 h 30 à 19 h 30 : body barre	7 h à 12 h : muscu-cardio 13 h à 17 h : muscu-cardio 12 h à 13 h : body sculpt 14h30 à 15h30 : body sculpt 17 h 30 à 18 h 30 : body sculpt 18 h 30 à 19 h 15 : cuisse/abdo-fessiers 19 h 15 à 19 h 30 : stretching	9 h à 17 h : muscu-cardio 9 h 15 à 10 h 15 : body sculpt	
CNP	Piscine du CNP - 34 bd Carnot Paris 12 ^e	20 h à 21 h : aquabody sculpt						
Coubertin	82 avenue G. Lafont - Paris 16 ^e M ^o Porte de Saint Cloud	12 h à 13 h : body sculpt		12 h à 13 h : body sculpt				
Séгур	Ministère de l'écologie 20 avenue de Ségur - 7 ^e étage Paris 7 ^e M ^o Porte Ségur ou Cambronne ou St-François Xavier	14 h 30 à 15 h 30 : gym douce 16 h 30 à 17 h 30 : gym douce 18 h à 19 h : body sculpt	12 h à 13 h : body sculpt		12 h à 13 h : body sculpt	12 h à 13 h : body sculpt		
Pantin	Ccomplexe sportif ASPTT - 202 avenue Jean-Jaurès Pantin (93) M ^o Fort d'Aubervilliers Tél : 01 48 37 95 40	10 h à 17 h : muscu-cardio 20 h à 22 h : muscu-cardio	10 h à 18 h : muscu-cardio 20 h à 22 h : muscu-cardio 12 h à 13 h : abdo fessiers	10 h à 22 h : muscu-cardio	10 h à 17 h : muscu-cardio 20 h à 22 h : muscu-cardio 12 h à 13 h : abdo fessiers	10 h à 22 h : muscu-cardio	13 h à 18 h : muscu-cardio	
Villecresnes	Centre sportif du Bois d'Auteuil 1 rue du Bois d'Auteuil Villecresnes (94) Tél : 01 45 69 43 79	10 h 30 à 14 h : muscu-cardio 11 h à 12 h : gym douce 12 h 30 à 13 h : abdo fessiers 17 h à 21 h : muscu-cardio 18 h 30 à 19 h 15 : body fit 19 h 15 à 20 h : step 20 h à 20 h 30 : abdo fessiers	10 h 30 à 14 h : muscu-cardio 11 h 30 à 12 h : abdo fessiers 17 h à 21 h : muscu-cardio 18 h 30 à 19 h 15 : posture fit 19 h 15 à 20 h : step fun 20 h à 20 h 45 : low impact aerobic	10 h 30 à 12 h : muscu-cardio 11 h à 12 h : gym douce 15 h à 21 h : muscu-cardio 19 h à 19 h 45 : renforcement musculaire 19 h 45 à 20 h 30 : abdo fessiers	10 h 30 à 14 h : muscu-cardio 11 h 30 à 12 h : abdo fessiers 17 h à 21 h : muscu-cardio 18 h 30 à 19 h 15 : body sculp 19 h 15 à 20 h : FIT/boite 20 h à 20 h 45 : stretching postural (nouveau)	10 h 30 à 14 h : muscu-cardio 10 h 30 à 12 h : gym douce 17 h à 21 h : muscu-cardio 19 h à 19 h 45 : interval training	9 h à 13 h : muscu-cardio 10 h 30 à 11 h 30 : abdo fessiers	9 h à 13 h : muscu-cardio