



Pour vous inscrire

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

- de 2 photos 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).

À savoir

- chaque adhérent est licencié à la FSASPTT et donc assuré à la GMF.
- aucun remboursement ne pourra intervenir.
- des chaussures adaptées et propres, une serviette éponge, 1 cadenas et la carte d'adhérent sont obligatoires pour participer à chaque séance.

- 10 euros sur votre abonnement en ligne
www.paris.asptt.com

Tarifs (valables pour une année de date à date)

Accès aux salles	Bercy, Bourseuil, Brune	Pantin	Coubertin, CNP
Nouvel abonnement	410 €* ou 37,5 € / mois (12 plvts)	340 € ou 31,5 € / mois (12 plvts)	185 €
Réabonnement	390 €* ou 35,5 € / mois (12 plvts)	320 € ou 29,5 € / mois (12 plvts)	165 €
-26 ans et + de 60 ans	330 €* ou 29 € / mois (12 plvts)	299 €* ou 27 € / mois (12 plvts)	
1 mois	90 € inscription et paiement en ligne		
séance	12 €		

* Salarié de La Poste : - 20 € sur présentation du bandeau supérieur de votre feuille de paye

Cardio Fitness Musculation

SAISON 2011/2012

A PARTIR DE 27€/MOIS



Séance d'essai offerte !

Nos salles de gym - horaires et adresses

Salle	adresse	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Bercy	ASPTT Paris IDF 242 rue de Bercy 75012 PARIS Tél. 01 40 04 93 11 M° Gare de Lyon ou Quai de la Rapée	9h30 à 21h30 : muscu-cardio 12h30 à 13h30 : body sculpt 14h30 à 15h30 : renforcement musculaire 18h à 19h : body sculpt 19h à 20h : swiss ball	9h30 à 21 h 30 : muscu-cardio 12h30 à 13h30 : body sculpt 14h30 à 15h30 : renforcement musculaire 17h30 à 18h : abdo fessiers 18h à 19h : body sculpt 19h à 19h30 : stretching 19h45 à 21h : fitness suédois	9h30 à 21h30 : muscu-cardio 10h30 à 11h30 : gym douce 11h30 à 12h : gym dos 12h à 13h : body sculpt 13h à 13h30 : abdo fessiers 13h30 à 14h30 : pilate 19h30 à 21h : boxe française	9h30 à 21h30: muscu-cardio 12h à 12h30 : abdos fessiers 12h30 à 13h30 : body sculpt 18h à 19h : body sculpt 19h à 20h : body bar 20h15 à 21h15 : fitness suédois	9h30 à 21h30: muscu-cardio 12h30 à 13h30 : Body sculpt 13h30 à 14h30 : Pilate 14h30 à 15h30 : renforcement musculaire	9h30 à 16h30 : muscu-cardio 10h à 11h : body sculpt 11h à 11h30 : gym tonic 11h30 à 12h : abdo fessiers 12h15 à 13h15 : fitness suédois	9h30 à 13h30 : muscu-cardio 10h à 10h45 : body sculpt 10h45 à 11h30 : abdos fessier
Bourseul	ASPTT Paris IDF 15 rue Bourseul 75015 PARIS Tél. 01 48 56 23 41 M° Vaugirard	11h à 21h : muscu-cardio 12h à 13h : body sculpt 14h30 à 15h30 : body sculpt 17h à 18h : gym douce 18h à 19h : body barre 19h à 20h : body sculpt	9h30 à 21h : muscu-cardio 9h30 à 10h30 : gym douce 10h30 à 11h30 : body sculpt 12h à 13h : body sculpt 13h30 à 14h30 : body sculpt 18h à 19h : body sculpt 19h à 20h : cuisses abdo-fessiers - stretching	9h30 à 21h : muscu-cardio 12h à 13h : body sculpt 18h à 18h30 : abdo-fessiers 18h30 à 19h30 : body sculpt 19h30 à 20h : stretching	9h30 à 21h : muscu-cardio 9h30 à 10h30 : gym douce 10h30 à 11h30 : body sculpt 12h à 13h : body sculpt 14h 30 à 15h30 : body sculpt 17h30 à 18h : abdo-fessiers 18h à 19h : body sculpt 19h à 20h : body barre stretch	9h30 à 20h : muscu-cardio 11h 30 à 12h : abdo-fessiers 12h à 13h : body sculpt 18h à 19h : body sculpt 19h à 19h 45 : abdo et stretching	9h30 à 16h : muscu-cardio 10h30 à 11h30 : body sculpt	
Brune	ASPTT Paris IDF 101 bd Brune 75014 PARIS Tél. 01 53 90 10 70 M° P° de Vanves ou P° d'Orléans Tramway T3 : arret Porte Didot	10h à 11h : gym sénior 9h30 à 21h : muscu-cardio 12h à 12h45 : body sculpt 12h45 à 13h30 : abdo fessiers 15h30 à 16h30 : gym douce 17h30 à 18h : abdo-fessiers 18h à 19h : body sculpt	10h30 à 11h30 : gym sénior 9h30 à 21h : muscu-cardio 12h à 13h : abdo-taille-fessiers 18h à 19h : body sculpt 19h à 19h30 : abdo-fessiers	9h45 à 10h30 : gym sénior 9h30 à 21h : muscu-cardio 12h30 à 13h30 : body sculpt 18h à 19h : body barre 19h à 19h45 : abdo-fessiers-stretching	10h à 11h : gym sénior 9h30 à 21h : muscu-cardio 12h à 12h30 : abdo-cuisses-fessiers 18h à 19h : body barre 12h30 à 13h : stretching 13h à 14h : gym massage 14h30 à 15h30 : gym douce 18h à 18h45 : gym tonic 18h45 à 19h15 : abdos fessiers 19h15 à 19h30 : stretching	10h à 11h : gym sénior 9h30 à 21h : muscu-cardio 12h à 13h : body sculpt 18h à 19h : body sculpt	9h30 à 17h : muscu-cardio 10h15 à 11h15 : step ou LIA 11h15 à 12h15 : body sculpt 12h15 à 12h45 : stretching	10h à 13h : muscu-cardio 11h à 12h : body sculpt
Pantin	ASPTT Paris IDF stade Raoul Montbrand 202 avenue Jean-Jaurès 93500 Pantin Tél : 01 48 37 95 40 M° Fort d'Aubervilliers	10h à 18h : muscu-cardio 20h à 22h : muscu-cardio 12h15 à 13h15 : abdo fessiers	10h à 18h : muscu-cardio 20h à 22h : muscu-cardio 12h15 à 13h15 : abdo fessiers	10h à 22h : muscu-cardio	10h à 22h : muscu-cardio 12h15 à 13h15 : abdo fessiers	10h à 22h : muscu-cardio	12h à 18h : muscu-cardio	10h à 18h : muscu-cardio
Piscine Roger Le Gall	Piscine Roger Le Gall 34 bd Carnot 75012 PARIS	20h à 21h : aquagym						
Coubertin	Salle Coubertin 82 av Georges Laffont 75016 PARIS M° Porte de Saint Cloud	12h à 13h : body sculpt		12h à 13h : body sculpt				