

# Cardio Fitness Musculatation

SAISON 2010 / 2011

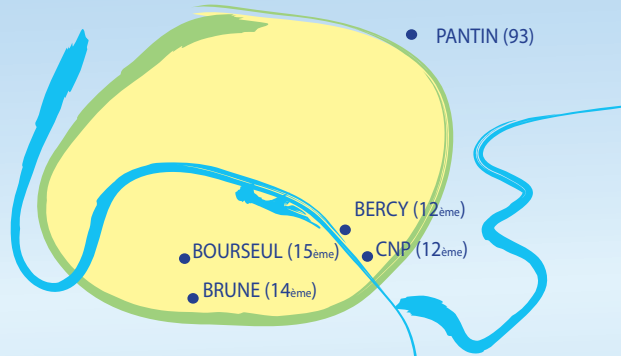
**- 10 € sur votre abonnement !**  
(inscription et paiement en ligne obligatoire sur [www.paris.asptt.com](http://www.paris.asptt.com))



accès à toutes les salles avec possibilité de paiement en 12 fois par prélèvement automatique : 37 €/mois

**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).

**À savoir**

- chaque adhérent est licencié à la FSASPTT et donc assuré à la GMF.
- aucun remboursement ne pourra intervenir.
- report de l'abonnement sur arrêt médical de plus de 3 mois.
- 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](http://www.paris.asptt.com)

Tarifs (valables pour une année de date à date)

Accès aux salles	Bercy, Bourseul, Brune	Pantin, CNP
<b>Nouvel abonnement</b>	409 €* ou 37 € / mois (12 plvts)	339 € ou 31 € / mois (12 plvts)
<b>Réabonnement</b>	389 €* ou 35 € / mois (12 plvts)	319 € ou 29 € / mois (12 plvts)
<b>jeunes (-26 ans) &amp; retraité (+60 ans)</b>	309 €* ou 28 € / mois (12 prélèvements)	
<b>1 mois</b>	80 € inscription et paiement en ligne obligatoire	
<b>séance</b>	12 €	

\* Salarité de La Poste : - 30 € sur présentation du bandeau supérieur de votre feuille de paye

# Nos salles de gym - horaires et adresses

Salle	adresse	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
<b>Bercy</b>	ASPTT Paris IDF 242 rue de Bercy 75012 PARIS Tél. 01 40 04 93 11 M <sup>o</sup> Gare de Lyon ou Quai de la Rapée	9 h 30 à 21 h 30 : muscu-cardio 12 h 30 à 13 h 30 : body sculpt 14 h 30 à 15 h 30 : renforcement musculaire 18 h à 19 h : body sculpt 19 h à 20 h : swiss ball	9 h 30 à 21 h 30 : muscu-cardio 12 h 30 à 13 h 30 : body sculpt 14 h 30 à 15 h 30 : renforcement musculaire 17 h 30 à 18 h : abdo fessiers 18 h à 19 h : body sculpt 19 h à 19 h 30 : stretching 19 h 45 à 21 h : gym scandinave	9 h 30 à 21 h 30 : muscu-cardio 10 h 30 à 11 h 30 : gym douce 11 h 30 à 12 h : gym dos 12 h à 13 h : body sculpt 13 h à 13 h 30 : abdo fessiers 13 h 30 à 14 h 30 : pilate 19 h 30 à 21 h : boxe française	9 h 30 à 21 h 30 : 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 20 h : body bar 20h15 à 21h15 : gym scandinave	9 h 30 à 21 h 30 : muscu-cardio 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 19 h à 20 h : zumba 20 h à 21h : salsa cubaine couple	9 h 30 à 16 h 30 : muscu-cardio 10 h à 11 h : body sculpt 11 h à 11 h 30 : gym tonic 11 h 30 à 12 h : abdo fessiers 12h15 à 13h15 : gym scandinave	9 h 30 à 13 h 30 : muscu-cardio 10 h à 10 h 45 : body sculpt 10 h 45 à 11 h 30 : abdos fessier cuisse
<b>Bourseul</b>	ASPTT Paris IDF 15 rue Bourseul 75015 PARIS Tél. 01 48 56 23 41 M <sup>o</sup> Vaugirard	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>	ASPTT Paris IDF 101 bd Brune 75014 PARIS Tel. 01 53 90 10 70 M <sup>o</sup> P <sup>o</sup> de Vanves ou P <sup>o</sup> d'Orléans Tramway T3 : arrêt Porte Didot	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>Pantin</b>	ASPTT Paris IDF stade Raoul Montbrand 202 avenue Jean-Jaurès 93500 Pantin Tél : 01 48 37 95 40 M <sup>o</sup> Fort d'Aubervilliers	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
<b>CNP</b>	Piscine du CNP 34 bd Carnot 75012 PARIS	20 h à 21 h : aquabody sculpt						