



FITNESS



CONTACT:

06 61 92 66 13
 srbmusculation@aol.com
 www.srb-musculation.fr

INFORMATION

SRB FITNESS

Inscriptions Saison 2018-2019

Les inscriptions pour la saison 2018/2019 auront lieu dans le hall du Centre Benoît Frachon

Lundis 3, 10 et 17 septembre de 18h00 à 19h00

Mercredis 5, 12 et 19 septembre de 18h00 à 19h00

Vendredi 7 septembre de 18h00 à 20h00

Vendredis 14 et 21 septembre de 19h00 à 20h00

Pour adhérer à notre section Musculation veuillez-vous munir de :

- **Nouvelle adhésion** : un certificat médical de moins d'un an
- **Renouvellement** : votre carte d'adhérent et un certificat médical de moins d'un an
- Pour les ouvrant-droits **la carte CIE 2018 ou 2019**
- La carte avantages jeunes pour les bénéficiaires
- Cotisation acquittée par chèque(s) de préférence à l'ordre de SRB Musculation Fitness
- Formulaire d'inscription à télécharger sur www.srb-musculation.fr

La section Fitness vous propose des cours de Fitness dirigés par des animateurs diplômés, des concepts innovants ; JUMPING FITNESS, PILOXING, ZENFIT, BODYBARRE, RENFORCEMENT MUSCULAIRE, SCULPT & STRETCH. Egalement des cours issus des concepts LES MILLS et PLANET FITNESS proposés dans les plus grands clubs de Fitness ; RPM (cours sur bike) SPRINT (exclusivité SRB sur Bike) HBX BOXING (nouveau 2018-2019, exclusivité SRB)

| | | | |
|-----------------------------------------------------------|-------|--------------------------|-------|
| A: FITNESS Salle Sud: | | | |
| Bénéficiaire CIE | 150 € | Extérieur | 200 € |
| Bénéficiaire CIE carte AJ | 135 € | Extérieur carte AJ | 180 € |
| B: FITNESS Salle Expo: | | | |
| Bénéficiaire CIE | 105 € | Extérieur | 130 € |
| Bénéficiaire CIE carte AJ | 95 € | Extérieur carte AJ | 117 € |
| C: FITNESS Salle Sud + FITNESS Salle Expo: | | | |
| Bénéficiaire CIE | 229 € | Extérieur | 297 € |
| Bénéficiaire CIE carte AJ | 206 € | Extérieur carte AJ | 267 € |
| D: Muscu + FITNESS Salle Sud: | | | |
| Bénéficiaire CIE renouvellement | 208 € | Extérieur renouvellement | 280 € |
| Bénéficiaire CIE nouveau | 224 € | | |
| E: Muscu + FITNESS Salle Expo: | | | |
| Bénéficiaire CIE renouvellement | 172 € | Extérieur renouvellement | 264 € |
| Bénéficiaire CIE nouveau | 188 € | | |
| F: Muscu + FITNESS Salle Sud + FITNESS Salle Expo: | | | |
| Bénéficiaire CIE renouvellement | 292 € | Extérieur renouvellement | 424 € |
| Bénéficiaire CIE nouveau | 308 € | | |

Tarifs ZUMBA : 5 € sur place, le cours pour les non-adhérents SRB Fitness

| | Carte Zumba | | |
|-------------------------|-------------|-----------|---------|
| Septembre à juin | | | |
| Bénéficiaire CIE | 70,00 € | Extérieur | 90,00 € |
| Janvier à juin | | | |
| Bénéficiaire CIE | 50,00 € | Extérieur | 70,00 € |
| Avril à juin | | | |
| Bénéficiaire CIE | 35,00 € | Extérieur | 40,00 € |



FITNESS



CONTACT:

☎ 06 61 92 66 13
 ✉ srbmusculation@aol.com
 www.srb-musculation.fr

INFORMATION

SRB FITNESS- PLANNINGS

Planning des différents cours pour la saison 2018-2019 **SALLE SUD** :

| Salle Sud | Activités | Horaires |
|-----------|--------------------------------------|---------------------------------------|
| Lundi | Body Barre (Manu) | 12h15-13h00 |
| Lundi | Jumping Tabata (Sandrine) | 17h30-18h00 (réservation sur le site) |
| Lundi | Jumping Fitness (Sandrine) | 18h10-18h50 (réservation sur le site) |
| Lundi | Sh'bam (Cours Les Mills-Lorelei) | 19h00-20h00 |
| Mardi | Renforcement Musculaire (Dominique) | 12h15-13h15 |
| Mardi | Renforcement Musculaire (Cyril) | 17h30-18h30 |
| Mercredi | Renforcement musculaire (Anne-Laure) | 17h15-18h00 |
| Mercredi | Piloxing (Anne-Laure) | 18h00-18h45 |
| Mercredi | Zenfit (Anne-Laure) | 18h45-19h30 |
| Jeudi | Sh'bam (Cours Les Mills-Lorelei) | 12h15-13h15 |
| Jeudi | Sculpt & Stretch (Séverine) | 17h30-18h30 |
| Jeudi | Body Barre (Manu) | 18h30-19h15 (à partir du 04/10/2018) |
| Vendredi | Zumba (Charlotte) | 19h00-20h00 (dans le gymnase) |

Planning des différents cours pour la saison 2018-2019 **SALLE EXPO**

| Salle Expo | Activités | Horaires |
|------------|---------------------------------|----------------------------------------|
| Lundi | SPRINT (Cours Les Mills-Manu) | 18h30-19h00 (réservation sur le site) |
| Lundi | RPM (Cours Les Mills-Manu) | 19h15- 20h00 (réservation sur le site) |
| Mardi | HBX BOXING (PlanetFitness-Manu) | 18h15-19h00 (réservation sur le site) |
| Mardi | RPM (Cours Les Mills-Manu) | 19h15- 20h00 (réservation sur le site) |
| Mercredi | HBX BOXING (PlanetFitness-Manu) | 12h15-13h00 (réservation sur le site) |
| Mercredi | HBX BOXING (PlanetFitness-Manu) | 18h00-18h45 (réservation sur le site) |
| Mercredi | HBX BOXING (PlanetFitness-Manu) | 19h00-19h45 (réservation sur le site) |
| Jeudi | RPM (Cours Les Mills-Manu) | 12h15-13h00 (réservation sur le site) |
| Vendredi | SPRINT (Cours Les Mills-Manu) | 12h15-12h45 (réservation sur le site) |
| Vendredi | ZUMBA (Charlotte) | 19h00-20h00 (dans le gymnase) |

WWW.SRB-MUSCULATION.FR