

LA RENTRÉE OMNISPORTS DE L'ASPTT CHAMBÉRY

++ SAISON 2023-2024



Activités Gym

**Gardez la forme avec les activités
de l'ASPTT !**

ASPTT CHAMBÉRY

CLUB OMNISPORTS
cultivons vos envies

ACTIVITÉS GYM

**VENEZ
NOMBREUX !**

Il est temps de quitter votre canapé et d'enfiler vos baskets ! Avec **l'ASPTT Chambéry**, venez découvrir et essayer l'ensemble des **activités gym** proposées, afin de partir de bon pied dès la rentrée !

• Lundi

18h15 - 19h15 : Renforcement musculaire
19h15 - 19h45 : Stretching

• Mardi

10h30 - 11h30 : Gym Forme Santé
18h15 - 19h15 : Gym tonic
19h15 - 20h15 : Pilates



• Mercredi

18h15-19h15 : Gym Forme Santé ou session Pilates

• Jeudi

10h30 - 11h30 : Gym Forme Santé
18h15 - 19h15 : Hiit Training
19h15 - 19h45 : Stretching

Pour les inscriptions, dossier complet comprenant :

- *Bulletin d'inscription 2023-2024*
- *Certificat médical (sauf renouvellement)*
- *Une photo obligatoire*

Tarifs

199 €

Tous les cours

CONTACT

Espace Pierre Côt - Quai des Allobroges
73000 CHAMBÉRY

Nathalie Robbesyn : 06 80 25 00 22 - Brigitte Iannuzzi : 06 80 98 28 82

Email : chambery@asptt.com

chambery.asptt.com



facebook.com/aspttchambery