

# 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](mailto:chambery@asptt.com)**

[chambery.asptt.com](http://chambery.asptt.com)



[facebook.com/aspttchambery](https://facebook.com/aspttchambery)