SAISON 2020/21

Cultivons vos envies,
en toute sérénité.

LA RENTRÉE OMNISPORTS

Des activités pour tous, une pratique pour chacun

BY A.S.P.T.T

Il est temps de quitter votre canapé
et d'enfiler vos baskets !

Avec l'ASPTT CHAMBERY, venez découvrir
et essayer l'ensemble des activités GYM,
afin de partir du bon pied dès la rentrée.

ASPTT CHAMBÉRY
CLUB OMNISPORTS
cultivons vos envies

INFORMATIONS / INSCRIPTION

Espace Pierre Côt
Quai des Allobroges
73000 CHAMBERY

Nathalie ROBBESYN : 06 80 25 00 22
Brigitte IANNUZZI : 06 80 98 28 82

chambery@asptt.com

Retrouvez-nous sur asptt.com

LA BANQUE POSTALE · GMF · CASAL SPORT · VILLAGES CLUBS du SOLEIL

ASPTT
FEDERATION OMNISPORTS
cultivons vos envies

La rentrée omnisports by ASPTT,
Des activités pour tous,
une pratique pour chacun.
Cultivons vos envies, en toute sérénité.

ASPTT CHAMBERY

SECTION GYM

TARIFS 20-21:

120€
Zumba uniquement

165€
Tous cours sauf Zumba

185€
Tous les cours

LUNDI :

18h15 – 19h15 : Zumba

19h15 – 20h00 : Renforcement musculaire

20h00 – 21h00 : Pilates

MARDI :

18h15 – 19h15 : Renforcement musculaire

19h15 – 20h15 : Stretching

MERCREDI :

10h15 – 11h15 : Gym Forme Santé*

18h15 – 19h15 : Gymnastique douce

19h30 – 20h30 : HIIT Training (Méthode TABATA)

JEUDI :

10h30 – 11h30 : Gym Forme Santé* NOUVEAU !

18h15 – 19h15 : Gym Tonic

19h15 – 20h15 : Pilates

Documents obligatoires pour l'inscription :

- Bulletin d'inscription
- Certificat médical ou case « Renouvellement » (si réponse NON à toutes les questions du questionnaire de santé)
- Une photo

* Gym Forme Santé : Reprise progressive d'une activité physique – Partenaire de « Bougez sur prescription » - Activités physiques adaptées.

Suivez l'actualité de la FSASPTT et rejoignez-nous sur asptt.com