

OFFRE EXCEPTIONNELLE*

INSCRIPTION :
1 cours + salle
ou
2 cours + salle
ou
Pass illimité

-10 %
Sur le prix de
l'adhésion

* Offre valable sur 1 inscription jusqu'au 1^{er} octobre 2019 sur présentation du flyers

GYMNASE ROMAIN ROLLAND

Angle rue de la Fontaine et Sentier
des Brugnauts
92220 Bagneux

@ : fitandforme@combagneux.org

☎ : 01 49 65 69 50

🌐 : www.combagneux.org



SEMAINE PORTES OUVERTES

A partir
de 120 €
par an

9 au 14
septembre 2019

NOUVEAUTÉ

OUVERT
7/7

A PARTIR
DE SEPTEMBRE












NOUVELLES ACTIVITÉS

ZUMBA
CROSS TRAINING
HIIT
PILATES
SPORT - SANTÉ
SPORT SÉNIORS

RENSEIGNEMENTS : WWW.COMBAGNEUX.ORG - 01 49 65 69 50



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
 Salle de Musculation 13:30 - 22:00	 Salle de Musculation 10:00 - 22:00	 Salle de Musculation 10:00 - 22:00	 Salle de Musculation 10:00 - 22:00	 Salle de Musculation 10:00 - 22:00	 Salle de Musculation 10:00 18:00	 Salle de Musculation 10:00 14:00
					RUN OUTSIDE 10:00 11:00	
	PILATES 12:15 - 13:00				CROSS T 12:00 12:45	
SPORT SANTÉ 14:00 - 15:00	ZUMBA 14:00 - 14:45		SPORT SÉNIORS 14:00 - 15:00			
	GYM'SILHOUETTE 18:30 - 19:15		GYM'SILHOUETTE 18:30 - 19:15			
ZUMBA 19:00 HIIT 19:00 19:45 20:00	STEP 19:30 BOXE'FIT 19:30 20:15	BODY SCULT 19:00 19:45 CROSS T 19:15 19:45	HIIT 19:00 20:00 CROSS T 19:00 19:45	HIIT 19:00 19:45 CROSS T 19:00 19:45		
PILATES 20:00 21:00		ZUMBA 20:00 20:45				



Mélange de danses latines et d'aérobic. Le rythme avec coté fun et coté cœur.



SPORT SENIOR

Renforcement musculaire, conservation de la souplesse et de l'équilibre, prévention des chutes.



High-Intensity Interval Training

Tonifier sa silhouette, Bruler plus de graisses
Booster son métabolisme



BOXE'FIT

Mix entre le fitness et la boxe. Vous vous sentez l'âme conquérante, et ressortez du cours aussi vidé qu'enthousiaste



CROSS TRAINING :

Entraînement intensif de type circuit training où l'on doit réaliser des exercices dans un temps donné.



SPORT SANTÉ

Gym douce, bien être, re-athlétisation et découverte de son corps, renforcement musculaire adaptée.



RUN OUTSIDE

Le plaisir de s'oxygéner en pratiquant du sport à l'extérieur en groupe.



STEP

Physique mais aussi artistique, le STEP, il entraîne une importante dépense énergétique.



PILATES

Méthode basée sur le renforcement des muscles profonds, et d'une gymnastique douce, les séances de Pilates mêlent danse, yoga et musculation.



GYM'SILHOUETTE

Entraînement agréable et sans risques. Entretien sa forme, améliorer sa souplesse et protéger ses articulations.