

## Tarifs 2024 - 2025

Licence Fédérale ASPTT de 25 € à ajouter quelque soit l'option choisie

(payable 1 fois par saison)

	Année	Etudiant Chômeur	Trimestre *	Mois *
Musculation	251 €	195 €	90 €	31 €
Gym + Muscu (Tarif rouge)	343 €	265 €	120 €	46 €
Gym + Muscu (Tarif bleu)	291 €	225 €	100 €	36 €
010 tickets: 1 séance gym	60 €	Ajouter 25 € de licence au 1 <sup>er</sup> achat		
Carte 10 séances zumba	40 €			
Carte 20 séances Zumba	70 €			

Le tarif rouge (9h00-20h30) et bleu (9h00-17h), donnent droit à la pratique des activités gymnastique et musculation sans limitation de fréquentation, dans la limite des horaires permis par le tarif choisi. Les tickets sont nominatifs et ne peuvent être cédés à une tierce personne.

### Pour vous inscrire

- Une photo d'identité récente
- Un certificat médical de moins de 3 mois avec mention " **activité gym / musculation** " ou " **Zumba** " si réponse positive au questionnaire médical
- Fiche d'inscription remplie.
- Le règlement de la cotisation.
- Si besoin pour les réductions : certificat de scolarité - carte nationale d'identité... Réduction 25 % « habitants de Canohès » : justificatif de domicile de - 3 mois (non cumulable avec une autre réduction).

**Nota :** **Le dossier doit être obligatoirement complet lors de l'inscription.**

### Les avantages

- Paiement en trois fois possible
- Avantage famille : -10% sur la 2<sup>ème</sup> cotisation annuelle (sauf tarif étudiant et demandeur d'emploi, avantage CE ou autre réduction), la remise est effectuée sur la cotisation la moins chère)
- Chèques vacances et coupons sports acceptés
- **2<sup>ème</sup> adhésion** : un adhérent qui s'inscrit sur une 2<sup>ème</sup> activité de plus de 100 € bénéficiera de 50 % de réduction sur la cotisation la moins chère (non cumulable avec autre réduction).

### Règles et usages

- **L'accès aux salles est soumis à la présentation de votre badge personnel à l'agent d'accueil.** Vous devez ensuite l'accrocher au tableau porte cartes prévu à cet effet. Toute personne ne respectant pas cette règle se verra exclue de l'activité.
- Les chaussures de sport et la serviette personnelle **sont obligatoires.**
- Après chaque atelier, l'adhérent **rangera les charges et matériels** qu'il a utilisés.
- Veillez à respecter les horaires de début et de fin des cours.
- Les enfants ne sont pas admis pendant les cours.
- L'ASPTT se réserve le droit d'accepter ou non les adhésions.
- Aucun remboursement ou report d'adhésion ne sera effectué, hors conditions consultables à l'accueil.

## SECTION GYM.FITNESS – MUSCULATION – ZUMBA

COMPLEXE SPORTIF ASPTT - 66680 CANOHES

- Siège 04.68.35.35.00 - Email [payscatalan@asptt.com](mailto:payscatalan@asptt.com) - [www.payscatalan.asptt.com](http://www.payscatalan.asptt.com)

## SAISON 2024/2025

**Bienvenue dans l'espace forme : une salle de musculation et deux salles de fitness entièrement dédiées à votre bien être. Un large choix d'activités, des tarifs adaptés, un enseignement de qualité, dans une ambiance conviviale et détendue.**



### Musculation :

La salle est ouverte du lundi au vendredi de 9h00 à 20h30 non-stop et le samedi de 9h00 à 12h30.

Plus de 30 postes de travail, avec espace cardio-training.

Programme personnalisé et conseils assurés par un professeur diplômé.

Trois tonnes de fonte à votre disposition pour vous forger un corps d'acier.

### Gym-Fitness :

Profitez de l'espace : Deux salles de fitness de 80 m<sup>2</sup> et 250 m<sup>2</sup>.

Trois professeurs diplômés BE, pour vous guider en toute sécurité.

35 cours collectifs hebdomadaires - des niveaux adaptés, du débutant au confirmé.

Simplicité - Convivialité - Résultats.

### Les petits plus ASPTT :

Un grand parking privé – Pour votre pause-déjeuner, profiter de l'espace *cafétéria* équipé d'un coin cuisine (frigo, micro-ondes, évier).

Votre adhésion vous donne accès aux avantages ASPTT à découvrir sur le site [www.payscatalan.asptt.com](http://www.payscatalan.asptt.com) – Retrouvez toute l'actualité de votre club sur Facebook (ASPTT Pays Catalan Omnisports).

## Planning des cours collectifs 2024 / 2025

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h00					
9h30	Dos - Abdos V	Barre au sol V	Enfants	Gym ou Pilates Dynamique C	Body Sculpt V
10h30	Renfo V		Enfants		Pilates / Stretch V
11h00					
12h30	Total Body C	Cardio++ ou passage au sol C	Full Body Training C	X Jump C ou Circuit training	Body Barre V
13h15					
14h15			Ados		
15h00			16h30 - 17h55 Programme et coaching en salle de musculation		
17h45					
18h30	Cardio Gym V	Tabata * V	Circuit Training C	Body Barre V	Renfo Fessiers * V
19h15	FAC * V	LI.A J	18 H-18h30 Pilates * J	18h15 à 19h30 Course à pied + renforcement spécifique	Circuit Tabata J
20h00	Body Barre V	Latino * ou Tabata Abdos Fessiers J	ZUMBA (19h-15-20h15) N	ZUMBA N (19h-15-20h15)	Hi-Low * J Inter avancé

Horaires et activités non contractuels: La Direction se réserve le droit de les modifier ou supprimer sans préavis. Les activités Zumba et Yoga (salle Beaumont) ne sont pas comprises dans le tarif Gym/Musc. Cours de Zumba uniquement avec carte

Valérie Cécile Jeff Nathalie Salle de danse 1er étage \* Grande salle Lacoste

- **Body Scuptl** : Cours de renforcement généralisé avec utilisation de petit matériel. Les exercices sont simples et se pratiquent par séries de mouvements répétitifs.
- **Body Barre** : Renforcement musculaire général avec barre. C'est le cours de renforcement le plus efficace et le plus simple pour changer son corps. Ludique, convivial, redoutablement efficace. Tous les groupes musculaires sont sollicités et chacun adapte les charges à ses capacités. Cette discipline est accessible à tous, même à celles et ceux qui n'ont jamais pratiqués la musculation.
- **FAC** : Fessiers – Abdos – Cuisses
- **Tabata Boxing** : travail en intervalle training 20 secondes d effort intense et 10 secondes de récupération. Mélange de fitness et d'arts martiaux, cette activité ludique ravira celles et ceux qui souhaitent se défouler et évacuer leur stress. Enchaînement chorégraphié, mêlant coups de points, de pieds ou de genoux, ainsi que du renforcement musculaire; pour une dépense énergétique maximum.
- **Step** : Monter, tourner, bouger autour de votre step en apprenant une chorégraphie et en suivant le rythme de la musique. Activité ludique parfaite pour travailler son souffle et tonifier le bas du corps.
- **Aéro-dance - Hi-Low** : *High and Low Impact Aerobic*
- Enchaînements chorégraphiés avec de multiples déplacements au sol, mêlant des pas de base, sur un tempo intense et rapide. Renforcement du système cardio-vasculaire, et de la coordination.
- **Pilates / Stretching** : Stimulation des muscles profonds (abdos, lombaires, fessiers). Mobilisation articulaire. Etirements musculaires.
- **Tabata Cross-training** : Cours cardio en intervalle training 20 secondes d'effort intense et 10 secondes de récupération. Méthode d'entraînement qui vous permet d'exécuter des mouvements d'haltérophilie, de force athlétique, de gymnastique, d'athlétisme et de musculation sportive. Objectif : renforcement musculaire + métabolisme boosté.
- **Cardio Gym** : Pour tout public. Entraînement complet qui tonifie vos muscles, brûle vos graisses, booste votre métabolisme.
- **Barre au sol** : discipline dont les exercices sont inspirés de la danse classique. Travail (au sol = sans souffrance pour les articulations) sur la tonicité musculaire en profondeur, amélioration de la posture et la souplesse générale. A la fois doux et dynamiques, les exercices (accessibles à tous les publics et à tous les âges) dessinent au fil des séances une silhouette affinée et tonifiée.
- **Jump Party** : Séance haute intensité avec corde à sauter et trampoline musculaires et de plyo-métrie (sauts)
- **Fitndance** : Enchaînements de pas dansés. Niveau débutant
- **Renfo** : Cours à dominante renforcement musculaire. Cours à thème
- **Piloga** : Mélange de Pilates et de Yoga. Niveau débutant
- **Training abdos** : Cours musculaire avec barres, haltères,
- **Prépa physique extérieur** : ateliers cardios et physiques en extérieur
- **Boot camp** : cours cardio et musculaire intensité élevée avec exercices inspirés d'entraînement militaire, ludique, physique et parfois en duo
- **Latino dance** : danse sur rythme latino
- **Pilates Flow** : avec mouvements enchaînés
- **Cours renfo new** : renforcement total
- **Renfo fessiers** : renforcement spécifique
- **Course en extérieur** : course en extérieur avec renforcement musculaire adapté.