Mail:

nac.musculation@orange.fr

Site : nacmusculation.fr

Suivez-nous aussi sur Facebook et Instagram

Adresse :

Quai St Georges - 44390 Nort Sur Erdre

Mob : 06 76 19 69 68

Pour s'inscrire, n'hésitez pas à venir directement à la salle suivant les horaires d'ouvertures

Cours avec Professeurs Diplômés d'état

Renforcement Musculaire
Pilates et Stretching
Cuisses Abdos Fessiers
Tabata & Zumba
Gym Tonic et douce
Body Barres
Step
Circuit Training
Plateau Musculation

Salle de Fitness et Musculation à Nort Sur Erdre

NAC MUSCU

Remise en forme
Cours collectifs
Détente
Sport et Plaisir

Horaires et Tarifs Adhésion 2023-2024

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09h00-09h30			RENFO MUSCU 1			
09h30-10h30	RENFO MUSCU 3		PILATES INTERMÉDIAIRE 1	RENFO MUSCU 1		RENFO MUSCU 2
10h30-11h30	GYM DOUCE 3		PILATES 1	PILATES ADAPTÉ 1		STRETCH 2
11h30-12h30						CIRCUIT TRAINING 2
						STRETCH 2
14h30-15h30					SALLE MUSCU 2	Le plateau appareils est ouvert en libre accès aux horaires de la salle à l'ensemble des adhérents
15h30-16h30					CIRCUIT TRAINING 2	
17h00-18h00		SALLE MUSCU 3	SALLE MUSCU 2			
18h00-19h00	RENFO MUSCU 1	CARDIO RENFO MUSCU 3	SALLE MUSCU 2	BODY BARRE 2	SALLE MUSCU 3 / RENFO MUSCU 1	Nos professeurs:
19h00-20h00	TABATA 1	PILATES 3	GYMTONIC 2	CARDIO RENFO MUSCU 2	SALLE MUSCU 3 / STRETCH 1	1 Séverine 2 Jean-Marie
20h00-21h00	PILATES 1		RENFO MUSCU 2	RENFO MUSCU 2		3 Fabrice

L'adhésion donne accès à l'ensemble des activités cours collectifs et plateau appareils suivant les horaires d'ouvertures de la salle.

Documents adhésion : photo d'identité + certificat médical de non contre-indication + signature du règlement intérieur + feuille inscription

Paiement en 3 fois

Tarif Annuel
185€
à partir du
28 Août 2023
Adhérent adulte

Tarif Famille
175€
à partir du
28 Août 2023
2ème adhérent
même famille

Tarif Famille
165€
à partir du
28 Août 2023
3ème adhérent
même famille

Tarif Etudiant
155€
à partir du
28 Août 2023
Etudiant à partir de
16 ans

Tarif Dégressif
115€
à partir du 1er Janvier
2024 suivant nombre
de mois restants