

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	VENREDI	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 CIRCUIT TRAINING 2
11h30-12h30						STRETCH 2
14h30-15h30					SALLE MUSCU 2	<i>Le plateau appareils est ouvert en libre accès aux horaires de la salle à l'ensemble des adhérents</i>
15h30-16h30					CIRCUIT TRAINING 2	
17h00-18h00		SALLE MUSCU 3	SALLE MUSCU 2			
18h00-19h00	RENFO MUSCU 1	CARDIO 3 RENFO MUSCU 3	SALLE MUSCU 2	BODY BARRE 2	SALLE MUSCU 3 RENFO MUSCU 1	<i>Nos professeurs:</i> 1 Séverine 2 Jean-Marie 3 Fabrice
19h00-20h00	TABATA 1	PILATES 3	GYM TONIC 2	CARDIO 2 RENFO MUSCU 2	SALLE MUSCU 3 STRETCH 1	
20h00-21h00	PILATES 1		RENFO MUSCU 2	RENFO MUSCU 2		

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 + questionnaire de santé + signature du règlement intérieur + feuille inscription

Tarif Annuel

185€

à partir du
28 Août 2023
Adhérent adulte

Tarif Famille

175€

à partir du
28 Août 2023
2ème adhérent
même famille

Païement en 3 fois

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