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 2024-2025

	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 CIRCUIT TRAINING 2
11h30-12h30						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 INTERMÉDIAIRE 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 et le nombre de participants. Inscription obligatoire pour le cours Pilates du lundi soir.

Documents adhésion : photo d'identité + questionnaire de santé + signature du règlement intérieur + feuille inscription

Paiement en 3 fois

Tarif Annuel	Tarif Famille	Tarif Famille	Tarif Etudiant	Tarif Dégressif
185€	**175€**	**165€**	**155€**	**115€**
à partir du 02 Septembre 2024 Adhérent adulte	à partir du 02 Septembre 2024 2ème adhérent même famille	à partir du 02 Septembre 2024 3ème adhérent même famille	à partir du 02 Septembre 2024 Etudiant à partir de 16 ans	à partir du 1er Janvier 2025 suivant nombre de mois restants