

**Mail:**

**[nac.musculation@orange.fr](mailto:nac.musculation@orange.fr)**

**Site : [nacmusculation.fr](http://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			<b>RENFO MUSCU</b> 1			
09h30-10h30	<b>RENFO MUSCU</b> 3		<b>PILATES INTERMEDIAIRE</b> 1	<b>RENFO MUSCU</b> 1		<b>RENFO MUSCU</b> 2
10h30-11h30	<b>GYM DOUCE</b> 3		<b>PILATES</b> 1	<b>PILATES ADAPTE</b> 1		<b>STRETCH</b> 2 <b>CIRCUIT TRAINING</b> 2
11h30-12h30						<b>STRETCH</b> 2
14h30-15h30					<b>SALLE MUSCU</b> 2	<i>Le plateau appareils est ouvert en libre accès aux horaires de la salle à l'ensemble des adhérents</i>
15h30-16h30					<b>CIRCUIT TRAINING</b> 2	
17h00-18h00		<b>SALLE MUSCU</b> 3	<b>SALLE MUSCU</b> 2			
18h00-19h00	<b>RENFO MUSCU</b> 1	<b>CARDIO RENFO MUSCU</b> 3	<b>SALLE MUSCU</b> 2	<b>BODY BARRE</b> 2	<b>SALLE MUSCU</b> 3	<b>RENFO MUSCU</b> 1
19h00-20h00	<b>TABATA</b> 1	<b>PILATES INTERMEDIAIRE</b> 3	<b>GYM TONIC</b> 2	<b>CARDIO RENFO MUSCU</b> 2	<b>SALLE MUSCU</b> 3	<b>STRETCH</b> 1
20h00-21h00	<b>PILATES</b> 1		<b>RENFO MUSCU</b> 2	<b>RENFO MUSCU</b> 2		

*Nos professeurs:*

1 Séverine

2 Jean-Marie

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**

**Tarif Annuel**

**185€**

à partir du  
02 Septembre 2024  
Adhérent adulte

**Tarif Famille**

**175€**

à partir du  
02 Septembre 2024  
2ème adhérent  
même famille

**Païement en 3 fois**

**Tarif Famille**

**165€**

à partir du  
02 Septembre 2024  
3ème adhérent  
même famille

**Tarif Etudiant**

**155€**

à partir du  
02 Septembre 2024  
Etudiant à partir de  
16 ans

**Tarif Dégressif**

**115€**

à partir du 1er Janvier  
2025 suivant nombre  
de mois restants