

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 INTERMEDIAIRE ①	RENFO MUSCU ①		RENFO MUSCU ②
10h30-11h30	GYM DOUCE ③		PILATES ①	PILATES ADAPTE 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 INTERMEDIAIRE 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 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