

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**



**Remise en forme
Cours collectifs
Détente
Sport et Plaisir**

	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 Début: 11h15 2	
11h30-12h30						CIRCUIT TRAINING	
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	CARDIOX RENFO MUSCU 3	SALLE MUSCU 2	BODY BARRE CIRCUIT TRAINING 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	C A F CUISSSES ABDOS FESSIERS 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

190€

à partir du
01 septembre 2025
Adhérent adulte

Tarif Famille

180€

à partir du
01 septembre 2025
2ème adhérent
même famille

Païement en 3 fois

Tarif Famille

170€

à partir du
01 septembre 2025
3ème adhérent
même famille

Tarif Etudiant

160€

à partir du
01 septembre 2025
Etudiant à partir de
16 ans

Tarif Dégressif

120€

à partir du 1er janvier
2026 suivant nombre
de mois restants