

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 INTERMÉDIAIRE 1	RENFO MUSCU 1		RENFO MUSCU 2
10h30-11h30	GYM DOUCE 3		PILATES DÉBUTANT 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			Nos professeurs: 1 Séverine 2 Jean-Marie 3 Fabrice
18h00-19h00	RENFO MUSCU 1	CARDIOX RENFO MUSCU 3	SALLE MUSCU 2 PILATES DÉBUTANT 1	BODY BARRE CIRCUIT TRAINING 2	RENFO MUSCU 3	
19h00-20h00	TABATA 1	PILATES 3	GYM TONIC 2	C A F 2 CUISSSES ABDOS FESSIERS	STRETCH 3	
20h00-21h00	PILATES INTERMÉDIAIRE 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 et mercredi matin et soir

Adhésion en ligne : HelloAsso

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

Tarif Annuel

190€

à partir du
31 août 2026
Adhérent adulte

Tarif Famille

180€

à partir du
31 août 2026
2ème adhérent
même famille

Tarif Famille

170€

à partir du
31 août 2026
3ème adhérent
même famille

Tarif Etudiant

160€

à partir du
31 août 2026
Etudiant à partir de
16 ans

Tarif Dégressif

120€

à partir du 1er janvier
2027 suivant nombre
de mois restants