



## VINCENNES

14 rue de Fontenay  
94300 Vincennes  
**Tél : 01 43 98 07 37**  
A 200 mètres de la Mairie  
- Metro Château de Vincennes  
- RER Vincennes - Bus 118 et 124  
- Station Vélib'

## HORAIRES D'OUVERTURE

Lundi au Vendredi : 9h à 21h  
Samedi : 9h à 17h  
Dimanche : 9h à 13h

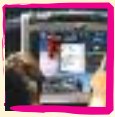
### ENTRAÎNEMENT INDIVIDUEL

aux jours et heures d'ouverture du club.

Arrêt des activités 15 min avant la fermeture.

#### ✓ Cardio-training

Entraînement cardio-vasculaire et respiratoire, endurance, tonification, affinement :



- tapis de course et de marche,
- vélo assis, vélo semi-allongé,
- vélo elliptique, wave,
- stepper, rameur.



#### ✓ Musculation

Renforcement musculaire.

Entraînement aux machines assistées et poids libres,...



### DETENTE

aux jours et heures d'ouverture du club.

Marche : 30 minutes après l'ouverture

Arrêt : 30 minutes avant la fermeture

#### ✓ Sauna

#### ✓ Hammam

### COURS COLLECTIFS

#### ✓ Renforcement musculaire (30mn-45mn\*)

Culture physique, Abdo-Taille, Spécial Buste, Cuisses-Fessiers, Abdo-Fessiers.

#### ✓ Cardio (30mn-45mn\*)

Step, Cardio-Gym.

#### ✓ Etirement (30mn-45mn\*)

Stretching.



## Les Cours de VINCENNES



Horaires au 01/09/11.

### LUNDI

Ouverture 9h

9h30-10h00 SPECIAL BUSTE  
10h00-10h30 CUISSSES FESSIERS  
10h30-11h00 CULTURE PHYSIQUE  
11h00-11h30 ABDO-TAILLE  
11h30-12h00 STRETCHING  
12h00-12h30 CULTURE PHYSIQUE  
12h30-13h00 ABDO-FESSIERS



17h00-17h30 SPECIAL BUSTE  
17h30-18h00 CUISSSES FESSIERS  
18h00-18h30 ABDO-TAILLE  
18h30-19h00 CULTURE PHYSIQUE  
19h00-19h30 STEP BASIC  
19h30-20h00 STRETCHING  
20h00-20h30 ABDO-FESSIERS

Fermeture 21h

### MARDI

Ouverture 9h

9h30-10h00 CULTURE PHYSIQUE  
10h00-10h30 ABDO-TAILLE  
10h30-11h00 STEP BASIC  
11h00-11h30 STRETCHING  
11h30-12h00 SPECIAL BUSTE  
12h00-12h30 CUISSSES FESSIERS  
12h30-13h00 ABDO-TAILLE

17h00-17h30 ABDO-TAILLE  
17h30-18h00 CULTURE PHYSIQUE  
18h00-18h30 STRETCHING  
18h30-19h00 SPECIAL BUSTE  
19h00-19h45 STEP\*  
19h45-20h30 STRETCHING\*

Fermeture 21h

### MERCREDI

Ouverture 9h

9h30-10h00 CUISSSES FESSIERS  
10h00-10h30 SPECIAL BUSTE  
10h30-11h00 STRETCHING  
11h00-11h30 CULTURE PHYSIQUE  
11h30-12h00 ABDO-TAILLE  
12h00-12h30 CARDIO-GYM



17h30-18h00 CUISSSES FESSIERS  
18h00-18h30 SPECIAL BUSTE  
18h30-19h00 CARDIO GYM  
19h00-19h30 ABDO-TAILLE  
19h30-20h00 CULTURE PHYSIQUE  
20h00-20h30 STRETCHING

Fermeture 21h

### JEUDI

Ouverture 9h

9h30-10h00 ABDO-TAILLE  
10h00-10h30 CUISSSES FESSIERS  
10h30-11h00 SPECIAL BUSTE  
11h00-11h30 STRETCHING  
11h30-12h00 CULTURE PHYSIQUE  
12h00-12h30 ABDO-TAILLE  
12h30-13h00 STEP BASIC

17h00-17h30 CULTURE PHYSIQUE  
17h30-18h00 ABDO-FESSIERS  
18h00-18h30 STRETCHING  
18h30-19h00 ABDO-TAILLE  
19h00-19h45 STEP\*  
19h45-20h30 CULTURE PHYSIQUE\*

Fermeture 21h

### VENDREDI

Ouverture 9h

9h30-10h00 CUISSSES FESSIERS  
10h00-10h30 CULTURE PHYSIQUE  
10h30-11h00 STRETCHING  
11h00-11h30 ABDO-FESSIERS  
11h30-12h00 SPECIAL BUSTE  
12h00-12h30 CULTURE PHYSIQUE



17h00-17h30 CUISSSES FESSIERS  
17h30-18h00 ABDO-TAILLE  
18h00-18h30 CULTURE PHYSIQUE  
18h30-19h00 CARDIO GYM  
19h00-19h30 STRETCHING  
19h30-20h00 ABDO-FESSIERS

Fermeture 21h

### SAMEDI

Ouverture 9h

9h30-10h00 ABDO-TAILLE  
10h00-10h30 SPECIAL BUSTE  
10h30-11h00 CUISSSES FESSIERS  
11h00-11h30 CULTURE PHYSIQUE  
11h30-12h15 STEP\*  
12h15-13h00 STRETCHING\*

Fermeture 17h

### DIMANCHE

Ouverture 9h

9h30-10h00 SPECIAL BUSTE  
10h00-10h30 CUISSSES FESSIERS  
10h30-11h00 ABDO-TAILLE  
11h00-11h30 CULTURE PHYSIQUE  
11h30-12h00 ABDO-FESSIERS  
12h00-12h30 STRETCHING

Fermeture 13h