

Fitness

Profs de Fitness avec diplômes d'états

Salle R. Capetta | Rue J. Salez
Maison du Peuple | Place J. Moulin

SELF-DEFENSE

Jeu. 20h00-21h45

ZUMBA

(Salle de Basket-ball)

Mardi 18h45-19h30

STEP-LIA-C.BOXE

(Salle de Basket-ball)

Mardi 19h30-20h15

PILATES

Lundi 17h30-18h15

(Salle Capetta)

2èmes et derniers mercredis

du mois 18h00-18h45

(Maison du Peuple)

Derniers samedis du mois

9h00-9h45 (Vernadel)

TABATA

Mardi / Jeu. 19h00-19h45

CAF

Mercredi 18h00-18h45

POWER LIFT

Samedi 9h00-9h45

GYM ENTRETIEN

Mardi 13h15-14h00

(Salle Capetta)

En savoir plus
sur nos cours de Fitness



CARDIO MUSCULATION
FITNESSES
SAUNA
SELF-DEFENSE

Musculation

La salle de Musculation est ouverte
du lundi au vendredi de 17h15 à 21h00
et le samedi de 9h00 à 10h00

A disposition,
machines de musculation, tapis de course,
vélos, steppers elliptiques, rameur, sauna



Infos

Musculation David Goutay
06.83.219.921

Self-défense Frédéric Boher
06.65.438.663

Profs Fitness Arielle Nicolas 06.27.565.619
Anne-Laure Mauri 06.35.555.733

Membres du bureau

Nathalie, Phillippe, Salah, François, Alexandre

SELF-DEFENSE
Power lift
Pilates
TABATA
STEP
CARDIO BOXE
ZUMBA
Gym entretien

Tarifs

Communauté des communes
"Entre Dore et Allier"

Lezoux, Orléat, Ravel, Seychalles, St-Jean-d'heurs,
Bort l'étang, Vinzelles, Lempty, Bulhon, Moissat, Joze,
Culhat, Peschadoire, Crevant-Laveine

110 € par personne

A partir du 3ème membre familial
80€

Autres membres 120€

Complexe Sportif du Vernadel
24 chemin des Charretiers
63190 LEZOUX

Adhésion

- 1- Certificat médical de "non contre indication à la pratique du sport"
- 2- Une photo d'identité.
- 3- Règlement (chèque, espèces, ANCV)
- 4- Autorisation parentale (- de 18 ans)
- 5- La carte d'adhésion est remise sous certaines conditions :
 - dossier complet
 - paiement de l'inscription effectué