

LES TARIFS

SEMAINE D'ESSAI

8,90€ ou 11,90€ ou 14,90€

3 FORMULES D'ABONNEMENT (prélèvement à la semaine)		52 semaines Engagement 1 an	Semaines continues Sans engagement	Semaines discontinues* Sans engagement
START	Plateaux cardio, haltéro, muscu	6,90€/ semaine	8,90€/ semaine	11,90€/ semaine
BOOST	Plateaux cardio, haltéro, muscu + cours de fitness et de bike	9,90€/ semaine	11,90€/ semaine	14,90€/ semaine
S-TEAM	Plateaux cardio, haltéro, muscu + tous les cours + 1 bilan corporel par trimestre	12,90€/ semaine	14,90€/ semaine	17,90€/ semaine

* Pour les semaines discontinues, il n'y a pas de pack d'adhésion à payer

PACK D'ADHÉSION 90 €

comprend 3 rendez-vous :

- > 1 bilan corporel avec un diététicien (15 mn)
- > 1 séance individuelle avec un coach sportif (1 h)
- > 1 rendez-vous avant votre 1^{er} cours collectif (15 mn)

AVANTAGES

- > paiement comptant 6 semaines offertes
- > couple, lycéen, étudiant -15€ sur le pack d'adhésion

BILAN CORPOREL 10 €
Carte 5 bilans corporels 40 €
Carte 10 bilans corporels 70 €

CARTE 10 PASSAGES 120 €
CARTE 20 PASSAGES 200 €

COMMENT NOUS CONTACTER ?

DIRECTEMENT À LA SALLE



Du lundi au vendredi de 9h à 21h
et le samedi de 9h à 18h



PAR TÉLÉPHONE
05 63 95 49 02



PAR MAIL
contact@s-teamconcept.fr



PAR INTERNET
www.s-teamconcept.fr



Mon club Sport et Santé
à Castelsarrasin



Vos séances de sport encadrées
par notre équipe de professionnels

Programme valable
du 7 janvier au 22 juin 2019

S-team Concept est une entreprise privée de type SARL dont le siège social est situé Zone Industrielle Barrès 1 à Castelsarrasin. Elle est enregistrée au registre du commerce et des sociétés de Montauban sous le numéro 751 963 661 000 10.

LES PLATEAUX

🏃 Cardio-training, haltérophilie et musculation

Accessibles aux horaires d'ouverture, du lundi au vendredi de 9h à 21h et le samedi de 9h à 18h.

LES COURS

🏃 Fitness

- ATHLÉTIC : entraînement très cardio avec impact.
- BIG DANCE : dépensez vos calories avec l'univers des danses de salons.
- FIGHT : pure adrénaline, toute la puissance des sports de combat.
- MIX : le cours complet cardio, renfo et stretch adapté à tous.
- PUMP : le cours de renforcement musculaire par excellence.
- SILHOUETTE : l'incontournable cuisses, abdos, fessiers.
- SILHOUETTE + : tonifiez-vous en douceur avec les ballons.
- SOUPLESSE : retrouvez un corps et un esprit libérés de leurs tensions.
- STEP : dépensez-vous sur et autour de la célèbre petite marche (cours chorégraphiés : niveaux débutant, intermédiaire et avancé).
- SURPRISE : un cours et un intervenant différents à chaque fois.
- ZEN : besoin d'une pause détente ? Relaxation et initiation à la sophrologie vous aideront à retrouver votre équilibre.
- ZUMBA : "join the party !" (rejoignez le mouvement !)

🚲 Bike

- SPEED : le cours de vélo très "cardio" sur un format 30 mn.
- CLASSIC : le format 45 mn pour optimiser son entraînement.

🧘 Gym santé

- GYM DOUCE : pour une reprise d'activité en douceur.
- PILATES : tonification profonde basée sur le souffle et la posture.
- PILATES DYNAMIQUE : LE cours de pilates à dominante cardio.
- SANTÉ : le concept s-team qui révolutionne la gym santé.
- STRETCH : assouplissement et étirement musculaires.

🏃 Cross training

- CROSS : entraînement à haute intensité cardio et renfo.

Les entraînements de cross training se déroulent par petits groupes sur des séances d'une heure. Le planning sera réalisé en fonction de la demande des adhérents et évoluera en fonction du nombre d'inscrits.

LE PLANNING

Accès libre :



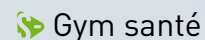
Fitness

🏃 Plateaux cardio, haltéro, musculation

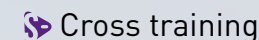
Accès sur réservation :



Bike



Gym santé



Cross training

	HORAIRES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Matin	10h15 - 11h	🏃 SILHOUETTE	🧘 GYM DOUCE	🧘 SANTÉ	🏃 SILHOUETTE	🧘 GYM DOUCE	🏃 SILHOUETTE
	11h - 11h45	🏃 SOUPLESSE	🧘 STRETCH	🧘 PILATES	🏃 SOUPLESSE	🧘 STRETCH	🏃 SOUPLESSE ^{30'} NEW
Midi	12h15 - 13h	🏃 MIX	🧘 PILATES 🏃 CROSS	🏃 SURPRISE	🏃 SILHOUETTE	🏃 SILHOUETTE + 🏃 CROSS	
	12h30 - 13h				🚲 SPEED BIKE ^{30'}		
Après-midi	13h - 18h						
Soir	18h - 18h45	🏃 SOUPLESSE 🧘 SANTÉ	🏃 SILHOUETTE 🚲 CLASSIC BIKE	🏃 SILHOUETTE + 🧘 PILATES	🏃 SILHOUETTE 🏃 STEP Débutant	🏃 PUMP 🧘 PILATES Dyn.	
	18h45 - 19h30	🏃 SILHOUETTE 🧘 PILATES	🏃 PUMP 🏃 STEP Avancé	🏃 SILHOUETTE 🧘 STRETCH NEW	🏃 ZUMBA NEW 🧘 STRETCH	🏃 STEP Interméd. 🏃 BIG DANCE	
	19h30 - 20h15	🏃 ATHLÉTIC	🏃 ZUMBA	🏃 FIGHT NEW	🏃 ZEN NEW ^{30'}	🏃 SOUPLESSE NEW	

Planning valable du 7 janvier au 22 juin 2019

Tous les cours proposés sont d'une durée de 45 minutes, excepté 3 cours de 30 minutes qui sont signalés par ce pictogramme ^{30'}

Les nouveaux cours ou sur de nouveaux créneaux horaires sont signalés par ce pictogramme **NEW**