

LES TARIFS

1 semaine d'essai	15 €
Pass 15 jours	25 €
Pass 1 mois	35 €

TARIFS	ENGAGEMENT 1 AN	SANS ENGAGEMENT ILLIMITÉ
NORMAL	6,90 € / semaine OU 300 € comptant (+1 mois offert)	7,90 € / semaine OU 32 € / mois
ÉTUDIANT (sur présentation de la carte jeune ou étudiant)	4,90 € / semaine OU 20 € / mois	5,90 € / semaine OU 24 € / mois

PACK D'ADHÉSION 50 €

Comprend 3 rendez-vous :

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

AVANTAGES

- Paiement comptant + 1 mois offert
- Famille 1 seul pack d'adhésion pour toute la famille

Bilan corporel	10 €
Carte 5 bilans corporels	40 €
Carte 10 bilans corporels	70 €

Carte 10 passages	120 €
Carte 20 passages	200 €

COMMENT NOUS CONTACTER ?



Zone industrielle Barrès 1 à Castelsarrasin

DIRECTEMENT À LA SALLE

LUNDI, MARDI, JEUDI, VENDREDI :
de 10h à 13h30 & de 17h30 à 20h30
MERCREDI : de 10h à 20h30
SAMEDI : de 10h à 17h30



PAR TÉLÉPHONE
05 63 95 49 02



PAR MAIL
contact@s-teamconcept.fr



PAR INTERNET
www.s-teamconcept.fr

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.



Votre club sport et santé à Castelsarrasin



Vos séances de sport
encadrées par toute notre équipe

Du 7 septembre 2020 au 26 juin 2021

LES COURS COLLECTIFS

11 cours à intensité faible

Activ' and Zen :

Alliez postures de pilates, relaxation et techniques de sophrologie

Gym Douce :

Pour une reprise d'activité en douceur

Pilates :

Tonification profonde basée sur la respiration et la posture

Stretch :

Retrouvez un corps et un esprit libérés de leurs tensions

12 cours à intensité modérée

Circuit Forme :

Programme d'entraînement par ateliers adapté à tous les niveaux

Fit Ball :

Tonifiez-vous en douceur avec les swiss ball

Silhouette :

L'incontournable cuisses-abdos-fessiers

Step :

Dépensez-vous sur et autour de la célèbre petite marche

9 cours à intensité élevée

Athletic / Fight :

Pure adrénaline, toute l'explosivité des disciplines athlétiques et toute la puissance des sports de combat réunies dans un même cours

Bike :

Le cours de vélo très "cardio" pour brûler un maximum de calories

Cross :

Entraînement à très haute intensité cardio et renfo

Pump :

Le cours de renforcement musculaire par excellence

Zumba :

"Join the party !" (Rejoignez le mouvement !)

LE PLANNING FITNESS

	HORAIRES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
MATIN	10h15 - 11h	SILHOUETTE	GYM DOUCE	ACTIV ' AND ZEN	GYM DOUCE	FIT BALL	ZUMBA
	11h - 11h45	STRETCH	PILATES	CIRCUIT FORME	PILATES	STRETCH	CROSS
MIDI	12h15 - 13h	CIRCUIT FORME	CROSS	PILATES	BIKE	SILHOUETTE	
APRÈS-MIDI	13h30 - 17h30	FERMÉ		ACCÈS MUSCU	FERMÉ		ACCÈS MUSCU
SOIR	18h - 18h45	SILHOUETTE	STEP	FIT BALL	SILHOUETTE	SILHOUETTE	
	18h45 - 19h30	PILATES	SILHOUETTE	SILHOUETTE	ATHLETIC / FIGHT	ZUMBA	FERMÉ
	19h30 - 20h15	BIKE	PUMP	ZUMBA	STRETCH	STRETCH 30 MN	

32 COURS COLLECTIFS

11 À INTENSITÉ FAIBLE

12 À INTENSITÉ MODÉRÉE

9 À INTENSITÉ ÉLEVÉE

LE CARDIO - TRAINING LA MUSCULATION L'HALTÉROPHILIE

Accès aux différents plateaux

Lundi, Mardi, Jeudi, Vendredi :

de 10h à 13h30 et de 17h30 à 20h30

Mercredi : de 10h à 20h30

Samedi : de 10h à 17h30