

| FORMULES | TARIFS |
|---|-------------|
| Abonnement mensuel Accès Musculation uniquement Engagement 1 an | 29 € / Mois |
| Abonnement annuel Accès Musculation uniquement Paiement comptant 2 mois offerts | 290 € |
| Abonnement mensuel Accès Cours Co. / Musculation Engagement 1 an | 39 € / Mois |
| Abonnement annuel Accès Cours Co. / Musculation Paiement comptant 2 mois offerts | 390 € |

HORAIRES D'OUVERTURE

Du lundi au vendredi : de 9h à 21h
Le samedi : de 9h à 18h



Sport Nutrition Bien-être

TÉLÉPHONE
05 63 95 49 02

MAIL
contact@s-teamconcept.fr

site INTERNET
www.s-teamconcept.fr



AVANTAGES

- Étudiants
- Familles
Engagement 1 an

-10 € / Mois

SANS ENGAGEMENT +10 € / Mois

CARNETS DE SÉANCES

- 1 séance 10€
- 10 séances 90€

BILAN CORPOREL

- 1 bilan corporel 10€
- 5 bilans corporels 40€
- 10 bilans corporels 70€

POUR S'INSCRIRE ET RÉSERVER

www.s-teamreservations.fr

PLUS D'INFOS

www.s-teamconcept.fr

RETROUVEZ NOUS SUR :



@steamconceptofficiel

VOTRE CLUB SPORT ET SANTÉ
À CASTELSARRASIN

PLANNING VALABLE
DU 5 SEPTEMBRE AU 23 DÉCEMBRE

LES COURS COLLECTIFS

COURS À INTENSITÉ FAIBLE

FLAMENCO : Apprenez les techniques des danses espagnoles : Sevillanas y Flamenco, OLÉ !

GYM POSTURALE : 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

COURS À INTENSITÉ MODÉRÉE

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

STEP/RENFO : Cours mixé avec le step tous niveaux et le cuisses-abdos-fessiers

COURS À INTENSITÉ ÉLEVÉE

CROSS TRAINING : Programme d'entraînement par ateliers adapté à tous les niveaux

ÉQUILIBRE WORKOUT : Programme d'entraînement sous forme de circuit-training avec différents matériels

FIGHT : Pure adrénaline, toute la puissance des sports de combat

PUMP : Le cours de renforcement musculaire par excellence

STEP NIVEAU 2 : Le cours sur la célèbre petite marche pour les pratiquants confirmés

STRONG (NOUVEAU) : Entraînement au poids du corps associant des exercices de renforcement musculaire à des activités centrées sur le cardio et la plyométrie

ZUMBA : "Join the party !" Rejoignez le mouvement !

LE PLANNING FITNESS

| | HORAIRES | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENREDI | SAMEDI |
|-------|---------------|-------------------|---------------|---------------------------|----------------|-------------------|--------------|
| MATIN | 10H15 - 11H | FITBALL | GYM POSTURALE | | SILHOUETTE | GYM POSTURALE | STEP / RENFO |
| | 11H - 11H45 | GYM POSTURALE | PILATES | | STRETCH | PILATES | STRETCH |
| MIDI | 12H15 À 13H | EQUILIBRE WORKOUT | STEP / RENFO | | CROSS TRAINING | SILHOUETTE | |
| SOIR | 18H - 18H45 | ZUMBA | SILHOUETTE | PILATES | STEP | SILHOUETTE | |
| | 18H45 - 19H30 | SILHOUETTE | PUMP | SILHOUETTE | FIGHT | EQUILIBRE WORKOUT | |
| | 19H30 - 20H15 | STRONG | PILATES | FLAMENCO STEP NIVEAU 2 | STRETCH | STRETCH 30 MIN | |

Intensité faible

Intensité modérée

Intensité forte

LE PLANNING MUSCULATION

| HORAIRES | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENREDI | SAMEDI |
|---------------|--|-------|----------|-------|---------|----------|
| 9H - 21H | ACCÈS LIBRE AUX PLATEAUX HALTÉRO, CARDIO, MUSCU | | | | | 9H - 18H |
| 18H30 - 19H30 | 5 CRÉNEAUX DE COACHING MUSCULATION (10 PERSONNES MAXIMUM) | | | | | |

RÉSERVATION OBLIGATOIRE POUR TOUS LES COURS COLLECTIFS ET LES COACHINGS MUSCU