

# FORMULES & TARIFS

## Les formules illimitées

➔ + Adhésion statutaire au club omnisports : 30€

### - Formule GYM : 240€\*

Accès à l'ensemble des cours du matin (vert)

### - Formule FORME : 270€\*

Accès aux cours du matin et après-midi  
(sauf samedis pilates)



## Les formules spéciales

### - Formule PILATES semaine : 250€\*

Accès à l'ensemble des cours suivants :

Lundi 10h30 à 11h30 et 20h00 à 21h00 - Mardi 17h30 à 18h30

Mercredi 19h15 à 20h15 et Vendredi 17h30 à 18h30 ou 18h30 à 19h30

### - Samedi Pilates : 170€\*

Samedi 10h00 à 11h00 OU de 11h10 à 12h10

### - Formule ZUMBA accès 3 cours : 185€\*

Mardi 19h15 à 20h - Mercredi 18h30 à 19h15 et Vendredi 19h30 à 20h15

## DOSSIER D'INSCRIPTION

- 1 bulletin d'adhésion + cotisation + adhésion statutaire de 30€ (chèque à l'ordre de : Stade Bordelais Sports Loisir.

(\*) Règlement en trois fois possible pour les inscriptions réalisées en septembre et octobre 2020.

- 1 certificat médical obligatoire de moins de 3 mois ou fiche CERFA (questionnaire de santé) pour les ré-adhésions (renouvellement 3 ans maximum).

- Inscription possible en cours d'année selon disponibilité.

## INFOS PRATIQUES

- Serviette et chaussures propres obligatoires pour l'accès à la salle.

- Tapis et matériel fournis. Prévoir une tenue confortable et une bouteille d'eau.

- Cours adultes maintenus la première semaine des vacances scolaires de Toussaint, de février et de printemps sauf vacances de Noël.

- Présentation de la carte Gym-Forme à chaque séance.

# STADE BORDELAIS

## Gym-Forme

### 2020-2021



Gym de maintien-Gainage  
Stretching Postural -Fitball

Renforcement musculaire

Cardio-Training

Body Sculpt-Gym Tonic

Cuisses-Abdos-Fessiers

Yoga-Stretch-Gym Posturale

Pilates - Zumba

...

De quoi garder **FORME** et **SANTE**

Toute l'Année !!

Un planning varié et des  
formules illimitées !

# PLANNING DES COURS 2020-2021

**Séances collectives  
avec coachs diplômés !**

## LUNDI

<b>Gym Tonic</b>	<b>9h30 à 10h30</b>	<b>Baptiste</b>
<b>Pilates (débutants et +)</b>	<b>10h30 à 11h30</b>	<b>Karine</b>
<b>Gym d'entretien</b>	<b>11h30 à 12h30</b>	<b>Florence</b>
<b>Body Sculpt</b>	<b>18h00 à 19h00</b>	<b>Sébastien</b>
<b>Cuisse Abdos Fessiers</b>	<b>19h00 à 20h00</b>	<b>Sébastien</b>
<b>Pilates Fitball (débutants et +)</b>	<b>20h00 à 21h00</b>	<b>Florence</b>

## MARDI

<b>Yoga-Stretch Postural</b>	<b>9h30 à 10h30</b>	<b>Luc</b>
<b>Gainage Abdos Fessiers</b>	<b>10h30 à 11h30</b>	<b>Luc</b>
<b>Gym Posturale-Equilibre</b>	<b>11h30 à 12h30</b>	<b>Luc</b>
<b>Pilates (débutants et +)</b>	<b>17h30 à 18h30</b>	<b>Sandrine</b>
<b>Gym Minceur</b>	<b>18h30 à 19h15</b>	<b>Sandrine</b>
<b>Zumba</b>	<b>19h15 à 20h00</b>	<b>Sandrine</b>
<b>Yoga-Stretch Postural</b>	<b>20h00 à 21h00</b>	<b>Luc</b>

## MERCREDI

<b>Gym d' Entretien</b>	<b>9h30 à 10h30</b>	<b>Luc</b>
<b>Gym Tonic</b>	<b>10h30 à 11h30</b>	<b>Baptiste</b>
<b>Zumba</b>	<b>18h30 à 19h15</b>	<b>Florence</b>
<b>Pilates (débutants et +)</b>	<b>19h15 à 20h15</b>	<b>Florence</b>
<b>Stretching</b>	<b>20h15 à 21h15</b>	<b>Florence</b>

## JEUDI

<b>Yoga-Stretch Postural</b>	<b>9h30 à 10h30</b>	<b>Luc</b>
<b>Gainage Abdos Fessiers</b>	<b>10h30 à 11h30</b>	<b>Luc</b>
<b>Stretching Postural</b> <i>Méthode Moreau</i>	<b>11h30 à 12h15</b>	<b>Karine</b>
<b>Body Sculpt</b>	<b>18h00 à 19h00</b>	<b>Sébastien</b>
<b>Cuisse-Abdos-Fessiers</b>	<b>19h00 à 20h00</b>	<b>Sébastien</b>
<b>Cardio Training</b>	<b>20h00 à 20h45</b>	<b>Sébastien</b>

## VENDREDI

<b>Gym d' Entretien</b>	<b>10h00 à 11h00</b>	<b>Luc</b>
<b>Stretching</b>	<b>11h00 à 12h00</b>	<b>Luc</b>
<b>Stretching Postural</b> <i>Méthode Moreau</i>	<b>16h30 à 17h15</b>	<b>Karine</b>
<b>Pilates (intermédiaire)</b>	<b>17h30 à 18h30</b>	<b>Karine</b>
<b>Pilates (débutants et +)</b>	<b>18h30 à 19h30</b>	<b>Karine</b>
<b>Zumba</b>	<b>19h30 à 20h15</b>	<b>Florence</b>

## SAMEDI

<b>Samedi Pilates (intermédiaire)</b>	<b>10h00 à 11h00</b> (salle gym)	<b>Florence</b>
<b>Samedi Pilates (débutants et +)</b>	<b>11h10 à 12h10</b> (salle 1 <sup>er</sup> étage)	<b>Florence</b>



STADE BORDELAIS

**Espace Sportif et bureau administratif**  
30 rue Virginia 33200 BORDEAUX CAUDERAN -  
05 56 00 72 60 club@stade-bordelais.com  
www.stade-bordelais.com



STADE BORDELAIS