



SAISON 2023 - 2024

	Cours & Musculation Accès illimité	Cours <u>ou</u> Musculation Accès illimité	Cours & Musculation 1 entrée/semaine
1 AN	480€*	380€*	230€*
6 MOIS	330€*	265€*	
10 ENTREES	120€		

**INSCRIPTIONS POSSIBLES
TOUTE L'ANNEE**

*Abonnements de date à date

*Prélèvements mensuels possibles

*Les tarifs contiennent une adhésion annuelle de 50€ déductible si vous êtes déjà adhérent ASPTT en 2023/24



Grési'Fitness Montbonnot



aspttgresifitness

MON ADHESION

**ACCES LIBRE AUX INSTALLATIONS
EXTERIEURES INCLUS DANS LA
LICENCE**

(piste d'athlétisme, terrain de football, terrain multisport...)

RESPONSABLE : JONAS ASSAD

Téléphone : 07 81 48 05 53

Mail : gresi.fitness@asptt.com

GRÉSIFITNESS

**Ouvert de 8h00 à 21H00 du Lundi au Vendredi
9H00 à 14H00 le Samedi**

LA FORME EN GRAND !!!

- Cours collectifs avec coachs sportifs diplômés
- Plateau musculation & cardio
- Salle climatisée
- Suivi personnalisé

ASPTT Grenoble, 787 chemin de la croix verte,
38330 Montbonnot Saint-Martin
Mail : grenoble@asptt.com / Tel. : 04.76.41.07.39
Site internet : www.grenoble.asptt.com



PLANNING 2023-2024

PLANNING 2023-2024



LUNDI

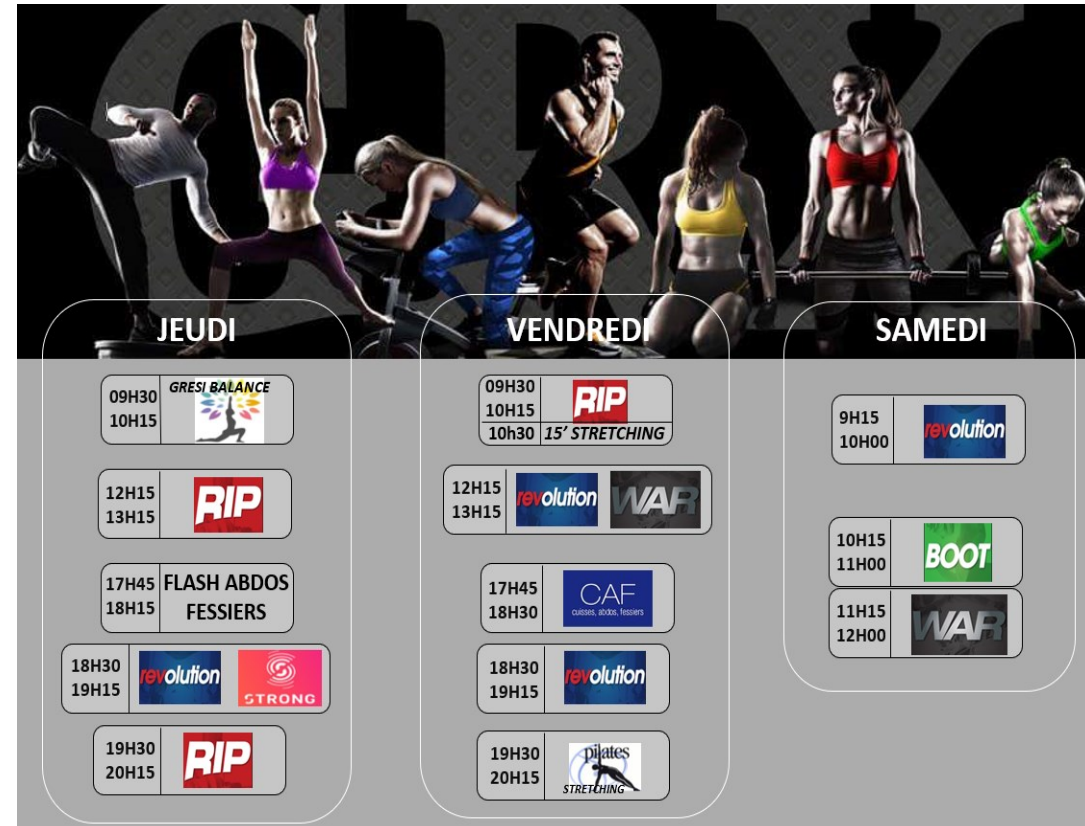
- 09H30 - 10H30: CAF (Cuisse, abdos, fessiers)
- 12H15 - 13H15: revolution, T.B.C. (TOTAL BODY CONDITIONING)
- 17H45 - 18H30: HIIT
- 18H30 - 19H15: WAR

MARDI

- 09H30 - 10H15: revolution
- 10H30 - 11H15: pilates
- 12H15 - 13H15: revolution, CAF (cuisse, abdos, fessiers)
- 17H45 - 18H30: pilates
- 18H30 - 19H15: revolution, STEP
- 19H30 - 20H15: ZUMBA FITNESS

MERCREDI

- 09H30 - 10H15: BOOT
- 12H15 - 13H15: T.B.C. (TOTAL BODY CONDITIONING)
- 18H30 - 19H15: RIP
- 19H30 - 20H15: revolution



JEUDI

- 09H30 - 10H15: GRESI BALANCE
- 12H15 - 13H15: RIP
- 17H45 - 18H15: FLASH ABDOS, FESSIERS
- 18H30 - 19H15: revolution, STRONG
- 19H30 - 20H15: RIP

VENREDI






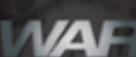
- 09H30 - 10H15 - 10H30: RIP, 15' STRETCHING
- 12H15 - 13H15: revolution, WAR
- 17H45 - 18H30: CAF (Cuisse, abdos, fessiers)
- 18H30 - 19H15: revolution
- 19H30 - 20H15: pilates, STRETCHING







SAMEDI

- 9H15 - 10H00: revolution
- 10H15 - 11H00: BOOT
- 11H15 - 12H00: WAR

DESCRIPTIF DES COURS

DESCRIPTIF DES COURS

	Module de raffermissement et tonification des Cuisse/Abdos/Fessiers ;
	Entraînement complet du haut et bas du corps, gainage pour un physique harmonieux ; Cardio / Renforcement
	Cours de vélo en fractionné sur des musiques rythmées pour améliorer la condition physique et perdre du poids.
	Fusion d'un travail de cardio et renforcement musculaires généralisés.
	STRONG by Zumba synchronise l'entraînement par intervalles haute intensité au facteur de motivation ultime qu'est la musique.
	Cours hautement cardio impliquant tout le corps sur une combinaison de gestes d'arts martiaux, bruleur de calories par excellence.

	Faire du Fitness en dansant sur des rythmes latinos, ambiance chaude.
	Cours avec barre et disques pour obtenir une silhouette ferme, tonique et athlétique: Soyez affûté pour la vie !
	Technique douce permettant de travailler les muscles profonds et posturaux, gainage musculaire et souplesse articulaire ce qui apporte un meilleur bien être intérieur!
	Technique douce combinant gainages dynamiques et passifs afin d'améliorer la souplesse et la posture.
	Chorégraphies qui font bruler des calories, tonifient et galbent les cuisses tout en s'amusant.
	Technique douce, mélange de gestes de yoga, pilates et tai-chi. Souplesse, équilibre et posture.