



# GRÉSI'FITNESS

## SAISON 2024/2025

### GRESI'FITNESS

### LA FORME EN GRAND

**OUVERT DU LUNDI AU SAMEDI**

#### TARIFS INSCRIPTIONS AU DOS :

\*LES TARIFS CONTIENNENT UNE ADHÉSION ANNUELLE DE 54€  
DÉDUCTIBLE SI VOUS ÊTES DÉJÀ ADHÉRENT ASPTT EN 2024/25

**COURS COLLECTIFS  
PLATEAU MUSCU/CARDIO  
SALLE CLIMATISÉE  
SUIVI PERSONNALISÉ**

**📍 PARC SPORTIF ASPTT GRENOBLE GRÉSIVAUDAN**

**CONTACT: Jonas Assad**

**787 chemin de la croix verte,  
38330 Montbonnot Saint-Martin**

**☎ 06 08 13 98 65**

**✉ gresi.fitness@asptt.com**

#### TARIFS AU DOS DU FLYER



# GRESI' FITNESS 2024-2025



## LUNDI

9H30 - 10H30

**CAE**  
FITNESS CLASS

12H15 - 13H15

REVOLUTION

**T.B.C**

17H45 - 18H30

**HIT**

18H30 - 19H30

**WAR**

## MARDI

9H30 - 10H15

REVOLUTION

10H30 - 11H15

**pilates**  
bodystrengthening

12H15 - 13H15

REVOLUTION

**CAE**  
FITNESS CLASS

17H45 - 18H30

**pilates**  
bodystrengthening

18H30 - 19H15

REVOLUTION

**step**

19H30 - 20H30

**LET'S DANCE**

## MERCREDI

9H30 - 10H15

**Bot**

12H15 - 13H15

**T.B.C**

18H30 - 19H15

**RIP**

19H30 - 20H15

REVOLUTION

## DESCRIPTIF DES COURS

**CAE**

MODULE DE RAFFERMISSEMENT ET TONIFICATION DES CUISSSES/ABDOS/FESSIERS

**T.B.C**

ENTRAÎNEMENT COMPLET DU HAUT ET DU BAS DU CORPS AVEC GAINAGE POUR UN CORPS HARMONIEUX: CARDIO ET RENFORCEMENT

REVOLUTION

COURS DE VÉLO EN FRACTIONNÉ SUR DES MUSIQUES RYTHMÉES POUR AMÉLIORER LA CONDITION PHYSIQUE ET PERDRE DU POIDS

**Bot**

FUSION D'UN TRAVAIL CARDIO ET DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE GÉNÉRALISÉ

**STRONG**

STRONG BY ZUMBA SYNCHRONISE L'ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES À HAUTES INTENSITÉS AUX RYTHMES MUSICAUX

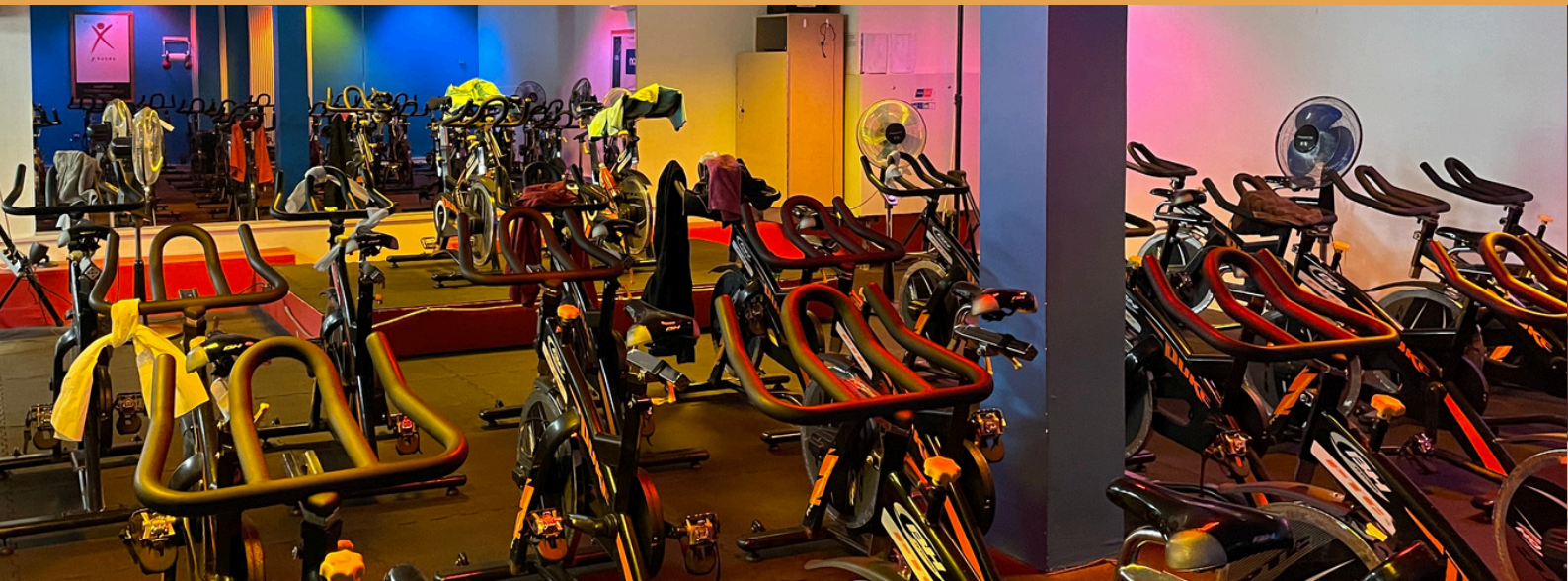
**WAR**

COURS HAUTEMENT CARDIO IMPLIQUANT TOUT LE CORPS SUR UNE COMBINAISON DE GESTES D'ARTS MARTIAUX, HAUTEMENT BRULEURS DE CALORIES

**LET'S DANCE**

CHORÉGRAPHIES RYTHMÉES, INSPIRÉES DES MUSIQUES INTERNATIONALES (STYLE BOLLYWOOD, ORIENTALES, HIP-HOP & LATINOS)

# GRESI' FITNESS 2024-2025



## JEUDI

9H30 - 10H15



## VENDREDI

9H30 - 10H30



## SAMEDI

9H15 - 10H00



12H15 - 13H15



12H15 - 13H15



10H15 - 11H00



17H45 - 18H15

**FLASH ABDOS/FESSIERS**

17H30 - 18H15



11H15 - 12H00



18H30 - 19H15



**STRONG**

18H25 - 19H10



19H30 - 20H15



19H15 - 20H00



## DESCRIPTIF DES COURS



FAIRE DU FITNESS EN DANSANT SUR DES RYTHMES LATINOS, AMBIANCE CALIENTE !



COURS AVEC BARRES ET DISQUES POUR OBTENIR UNE SILHOUETTE FERME, TONIQUE ET ATHLÉTIQUE: SOYEZ AFFTUTÉ POUR LA VIE



TECHNIQUE DOUCE PERMETTANT DE TRAVAILLER LES MUSCLES PROFONDS ET POSTURAUX POUR UN MEILLEUR BIEN ÊTRE INTÉRIEUR



TECHNIQUE DOUCE COMBINANT GAINAGE DYNAMIQUE ET PASSIF AFIN D'AMÉLIORER LA SOUPLESSE ET LA POSTURE



CHORÉGRAPHIES QUI FONT BRÛLER DES CALORIES, TONIFIENT ET GALBENT LES CUISSES TOUT EN S'AMUSANT



TECHNIQUE DOUCE, MÉLANGE DE GESTES DE YOGA, PILATE ET TAI-CHI, SOUPLESSE, ÉQUILIBRE ET POSTURE



COURS DE RENFORCEMENT CARDIO GÉNÉRAL PAR INTERVALLES À HAUTES INTENSITÉS

# SAISON 2024 - 2025

	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**

\*Les tarifs contiennent une adhésion annuelle de **54€** déductible si vous êtes déjà adhérent ASPTT en 2024/2025

**\*Abonnements de date à date**

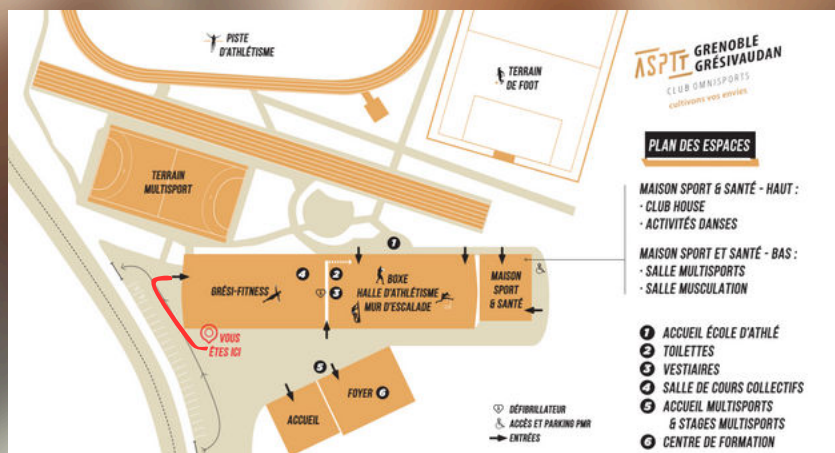
**\*Prélèvements mensuels possibles**



**Grési'Fitness Montbonnot**



**aspttgresifitness**



## MON ADHESION

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

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

Secrétariat : [grenoble@asptt.com](mailto:grenoble@asptt.com) / Tel. : 04.76.41.07.39

Site internet : [www.grenoble.asptt.com](http://www.grenoble.asptt.com)

ASPTT Grenoble Grésivaudan, 787 chemin de la croix verte,  
38330 Montbonnot Saint-Martin