



FITNESS & ZUMBA

SAISON
2017 – 2018
Reprise le 11 septembre

Les cours de fitness sont encadrés par l'équipe enseignante de Julie FERREZ. Depuis 4 ans, Julie a rejoint l'équipe de William Leymergie sur Télématin avec sa propre chronique. Elle est aussi l'auteur de 3 livres aux éditions Marabout Hachette et collabore avec les plus grands magazines féminins. Julie Ferrez a fait de sa philosophie de vie une méthode alliant remise en forme, alimentation et bien-être accessible à tous.



Lieu de pratique
Eblé – 5, rue Eblé – 75007 Paris

Adhérer à la section
Conditions
À partir de 15 ans

Cotisation annuelle
Abonnement pour un accès à toutes les séances

Fitness	420 €
Fitness + Zumba	530 €



Casier 75 €

Une réduction de 20% est accordée sur le montant de la cotisation (hors licence) à partir de la 3^{ème} inscription de la même famille dans la section Fitness et pour les étudiants (après bac) âgés de 18 à 25 ans engagés dans un cursus d'enseignement supérieur, sur présentation d'un justificatif.

Pièces demandées :

- Bulletin d'adhésion rempli et signé (à retirer auprès du secrétariat sportif Eblé ou à télécharger sur le site internet www.racingclubdefrance.net).
- Pour un abonnement annuel : certificat médical de non contre-indication à la pratique du Fitness et/ou Zumba en loisir datant de moins de 3 mois.
- 1 photo d'identité récente.
- 1 chèque correspondant au montant de la cotisation annuelle à l'ordre du Racing Club de France.

Une carte d'accès au Site sportif Eblé vous sera délivrée la première année de cotisation.

Séances et Horaires

La période s'étend du 11 Septembre 2017 au 15 Juin 2018 (Hors vacances scolaires et jours fériés).

Top & Abs : Sculptez le haut du corps et affinez votre taille.

CAF: Galbez vos fessiers, vos cuisses avec une large gamme d'exercices axés sur le bas du corps complété avec un renforcement des abdominaux !

Hiit : Surfez sur la tendance mondiale de l'entraînement à haute intensité. Alternez des phases de travail très cardio avec des phases de récupération active.

Yog'n Flow : Faites une pause avec ce cours alliant des techniques respiratoires et un enchaînement de postures de yoga rythmées pour amener à la détente du corps et de l'esprit.

FITNESS

Lundi

CAF 09h30-10h30
Yog'n Flow 10h30-11h30

Vendredi

Top & Abs 09h30-10h30
Hiit 10h30-11h30

ZUMBA

- Mardi 12h45-13h45
- Jeudi 20h30-21h30

Contact

Anaïs CHARLES
Tél : 01 40 61 60 94
Mail : a.charles@rcf.asso.fr