



# FITNESS

2021 - 2022

Reprise le 07/09/2021

**Lieu de pratique : Racing Club de France 5 rue Eblé, 75007 Paris**

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 trois 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.



## Conditions

À partir de 15 ans

## Cotisation annuelle

Abonnement pour un accès à toutes les séances

Tarif unique : **446 €**

Tarif étudiant : **357 €**



JULIE FERREZ

Une réduction de 20% est accordée sur le montant de la cotisation à partir de la 3<sup>ème</sup> 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](http://www.racingclubdefrance.net)).
- Pour un abonnement annuel : certificat médical de non contre-indication à la pratique du Fitness 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.**

## HORAIRES 2021 – 2022

### Mardi

**CAF** : 09h30-10h15

**Yog'n Flow** : 10h30-11h15

### Vendredi

**Top & Abs** : 09h30-10h15

**Yog'n Flow** : 10h30-11h15

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

**Yog'n Flow** : Faites une pause avec ce cours alliant des techniques respiratoires et des enchaînements de postures de yoga rythmés, pour amener à la détente du corps et de l'esprit

**CAF** : Galbez vos fessiers, vos cuisses avec des exercices axés sur le bas du corps complétés avec un renforcement des abdominaux

### Contact

Valérie GIVERNAUD

Tél : 01 40 61 60 94

Mail : [v.givernaud@rcf.asso.fr](mailto:v.givernaud@rcf.asso.fr)

La période s'étend du 7 septembre 2021 au 10 juin 2022  
(Hors jours fériés et 2<sup>ème</sup> semaine vacances scolaires)