



# FITNESS

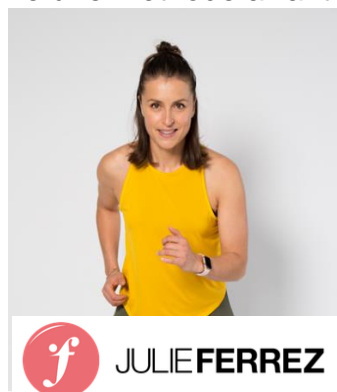
2023 - 2024

Reprise le 05/09/2023

## Lieu de pratique :

Racing Club de France 5 rue Eblé, 75007 Paris

Les cours de Fitness sont encadrés par l'équipe de coaches de Julie FERREZ. Julie c'est, entre autre, la coach de Télématin France 2 depuis 12 ans. Elle a formé son équipe à sa méthode : technique de Yoga et remise en forme pour vous permettre de booster votre énergie, entretenir votre silhouette avec des exercices toujours plus sécuritaires. Auteure d'une dizaine de livres sur le Yoga et le Bien-être, elle est la référente pour des magazines de santé. 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 : 468 €

Tarif étudiant : 374 €



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)).
- Certificat médical de non contre-indication à la pratique du Fitness, 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, après validation de votre inscription, à retirer à l'accueil.

## HORAIRES 2023 – 2024

Mardi	Vendredi
<b>CAF</b> : 09h30 - 10h15	<b>Top &amp; Abs</b> : 09h30 - 10h15
<b>Yog'n Flow</b> : 10h15 - 11h00	<b>Yog'n Flow</b> : 10h15 - 11h00
<b>Top &amp; Abs</b> : Sculptez le haut du corps et affinez votre taille	
<b>CAF</b> : Galbez vos fessiers, vos cuisses avec des exercices axés sur le bas du corps, complétés avec un renforcement des abdominaux.	
<b>Yog'n Flow</b> : 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.	

### 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 5 septembre 2023 au 14 juin 2024  
(Hors jours fériés et 2<sup>ème</sup> semaine vacances scolaires)