

BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom : Prénom :
 Email : Tel :
 Adresse :
 Code postal : Ville :
 Age : Sexe : M F
 Fait à le

TARIF DE LANCEMENT

8 personnes maximum par séance !

Le tarif comprend les 8 séances d'une même activité au même moment, aucune séance ne sera remboursée !!!

TRX : <input type="checkbox"/>	Horaires :	Tarif :
BOXING : <input type="checkbox"/>		
Tous les dimanches 8 Séances	14h30-15h30 <input type="checkbox"/>	110 Euros
08 Octobre	15h30-16h30 <input type="checkbox"/>	
15 Octobre	16h30-17h30 <input type="checkbox"/>	
12 Novembre		
19 Novembre		CB : <input type="checkbox"/>
26 Novembre		CHQ : <input type="checkbox"/>
03 Décembre		ESP : <input type="checkbox"/>
10 Décembre		
17 Décembre		

Réservé au SF : Servi par



Renseignements auprès du bureau des sports : Mercredi/samedi & Dimanche
 ou par email à : faisanderie@stadefrancais.asso.fr

Nouveauté 2017

à La Faisanderie
Coaching 8 personnes !

Tous les dimanches
14h30-15h30 / 15h30-16h30 / 16h30-17h30



Objectifs ciblés, spécifiques et intenses (Adultes-Ados)
 + Capteurs cardio + Bilan personnel à chaque séance

Avec participation

Inscriptions au Bureau des Sports ou par mail : Faisanderie@stadefrancais.asso.fr

NOUVEAUTÉ

À LA FAISANDERIE

QUI ? : Les adultes et les ados membres de la Faisanderie
OU ? : Au Stade Français « La Faisanderie » dans le gymnase

DÉTAILS COACHING : BOXING & TRX

Le coaching en groupe de 8 stadistes maximum

Avec un coach plus proche, avec l'utilisation de capteurs cardio pour un bilan personnel envoyé à chaque fin de cours.



Sur des objectifs ciblés, spécifiques et intenses, cette formule est un véritable accélérateur de résultats personnalisés.

Boxing

Boxing est un entraînement **intense** de boxe sur sac de frappe.

Adapté à tous les niveaux, il vous fera travailler votre **cardio**, votre **explosivité**, votre **puissance** pour ainsi vous apporter des résultats très rapide.

BÉNÉFICES

- Un exutoire pour faire baisser votre niveau de stress.
- Développe la mobilité, le souffle et l'endurance.
- Accélère la perte de gras.
- Gaine et affine la taille.
- Muscèle le buste et les dorsaux.
- Améliore votre technique de frappe, votre agilité et votre cardio

Durée : 1h

Equipements : Tour de frappe, gants de boxe, corde à sauter et ceinture cardio

TRX

Le **TRX** vous permet d'obtenir des résultats exceptionnels.

Tout le travail est basé sur du **gainage** et des **mouvements fonctionnels** afin de **sculpter votre corps** et de le **transformer** réellement.

BÉNÉFICES

- Entraînement fonctionnel.
- Muscèle efficacement.
- Densifie la musculature.
- Améliore la posture. Redresse.
- Améliore les équilibres musculaires et la stabilité du tronc.
- Augmente les performances sportives.

Durée : 1h

Equipements : Sangles TRX, ceinture cardio et poids de corps