

V.P.P



MUSCULATION/CARDIO (séniors, femmes, hommes, ados)

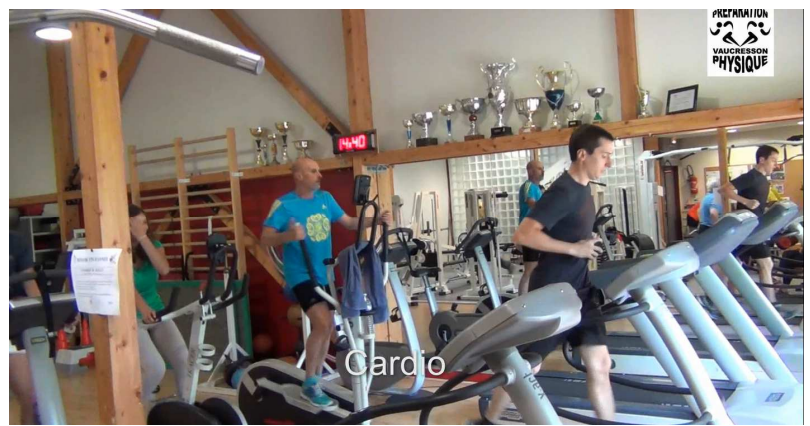
- Salle avec équipement complet. Programmes et conseils personnalisés. Le renforcement musculaire est primordial. Il permet de lutter contre les blessures en renforçant la stabilité des articulations. Il améliore la coordination entre les muscles et permet une meilleure efficacité du geste sportif. Il permet d'augmenter sa masse maigre et d'agir sur son métabolisme.

LUNDI
MARDI
MERCREDI
JEUDI
VENDREDI

De 17h30 à 21h30

SAMEDI

De 10h00 à 17h00



CROSS TRAINING (ados, adultes)

Vendredi de 19h à 20h

- Entrainement croisé des qualités physiques (force, endurance, vitesse, équilibre, coordination) et des activités sportives (gymnastique, haltérophilie, athlétisme, sports de combat, musculation sportive) au sein d'une même séance. Cette forme de conditionnement physique permet de brûler un maximum de calories et de développer une condition physique optimale avec des exercices variés et ludiques.



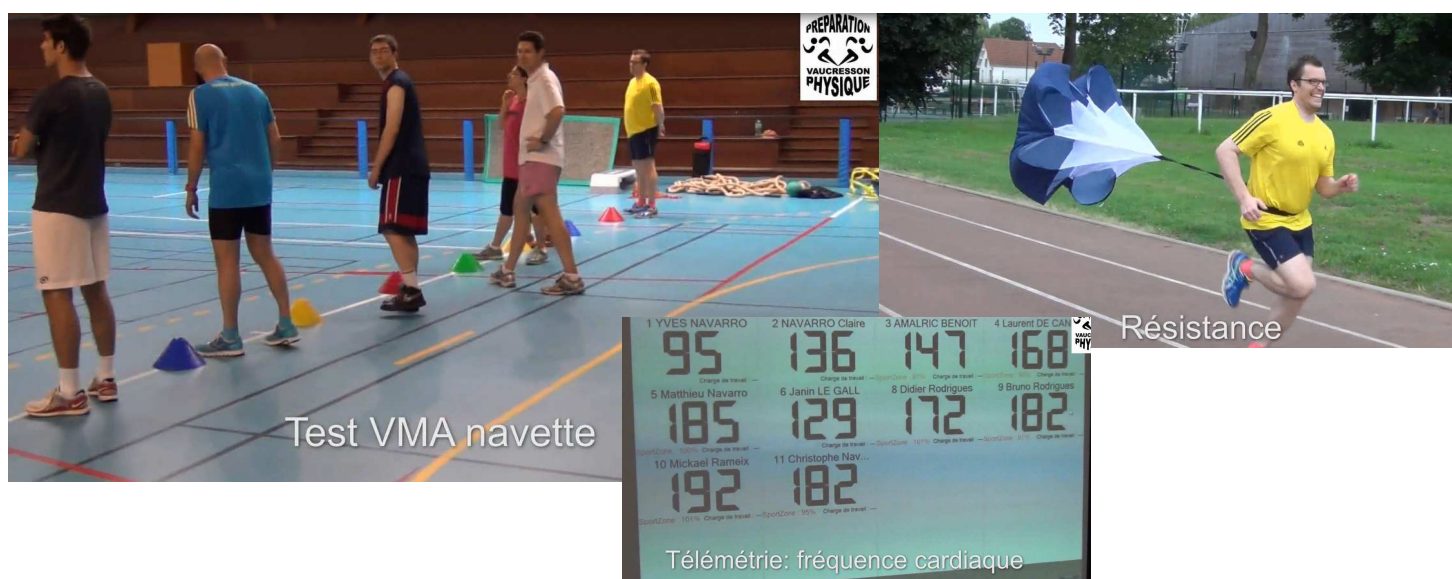
V.P.P



PREPARATION CAP (course à pieds) / SPORTS COLLECTIFS

Lundi de 19h à 20h

- Mise à disposition d'une piste de 200m extérieure et d'un ½ plateau intérieur.
Evaluations avec planification et individualisation de l'entraînement.



TARIFS 2017/2018 (annuels de date à date)

- *Adulte : 690 €
- *Etudiants (- 25 ans) : 590 €
- Coaching (séance) : 80 € +20€/pers sup
- Préparation physique club : sur devis

*Payable en 5 fois sans frais à l'ordre de Mr lechevestrier

Jean-marc (préparateur physique)

06 88 05 63 02

www.vaucresson-sports.fr

