



Section musculation / fitness
 Sport et loisirs du Gazelec Omnisport
 stade Vauvert - rue Gabriel Faure - BOURGES
 Mail : gazelec.muscu.fitness@gmail.com

Président : Patrice LECLERCO - 06 77 39 43 97

Siège social :
 CMCAS Berry Nivernais -
 3 rue Marcel Paul - 18022 BOURGES Cedex

Les jours et horaires des activités

Jours	Horaires	Discipline		Lieu
Lundi	17 h 30 à 18 h 30	Musculation		salle de musculation
	18 h 00 à 18 h 45	Renforcement musculaire		salle Marcel Paul
	18 h 45 à 19 h 30	Cardio / step	Semaine paire	
		Zumba fitness	Semaine impaire	
Mardi	18 h 30 à 19 h 15	Renforcement musculaire		
	19 h 15 à 20 h 00	Pilates Stretching Relaxation		
Mercredi	17 h 45 à 18 h 30	Gymnastique (découverte musculaire)		
	18 h 30 à 19 h 15	Cardio / aérobic	Semaine paire	
		Cardio / step	Semaine impaire	
	19 h 15 à 20 h 00	Renforcement musculaire		
	20 h 00 à 20 h 45	Zumba fitness		

Tarifs adhésion pour extérieur (+ de 18 ans)

une activité	100 €	deux activités	110 €
Achat du badge musculation	15 €	N° badge	

Règlement par chèque à l'ordre du **GAZELEC MUSCULATION FITNESS**