

A PARTIR DU 05 SEPTEMBRE 2011

ZIBURU DONIBANE GYM



Association loi 1901

28, rue Bourousse 64500 Ciboure - 05.59.47.10.60
zdgym@yahoo.fr – <http://ziburudonibanegym.com>

Club de remise en forme, musculation, haltérophilie, fitness
Programmes personnalisés établis par Philippe F.
Cours collectifs dispensés par Nathalie (B.E.), Zeliha (B.E.) et Philippe F. (B.E.)

Ouvert toute l'année

Lundi, mardi, jeudi et vendredi de 9h00 à 21h00 non stop
Mercredi de 9h00 à 14h00 et de 17h00 à 21h00 - Samedi de 9h00 à 12h00

HORAIRES DES COURS DE FITNESS

HORAIRES DES COURS DE FITNESS						
LUNDI			11h15-12h15 Gym douce (Nathalie)		18h00-19h00 Stretching (Nathalie)	19h15-20h15 Gym dynamique (Phil. F.)
MARDI	09h15-10h15 CTAF (Nathalie)		12h30-13h30 Gym tonic (Nathalie)		18h15-19h15 Gym tonic (Zeliha)	19h30-20h30 Gym tonic (Zeliha)
MERCREDI	09h15-10h15 Stretching (Zeliha)			17h15-18h15 Stretching (Nathalie)	18h30-19h30 CTAF (Nathalie)	19h30-20h30 Step/Hilow (Nathalie)
JEUDI			12h30-13h30 Gym tonic (Nathalie)	16h00-17h15 Postures yoga+ relax. (Zeliha)	18h30-19h30 Gym tonic (Zeliha)	19h30-20h45 Postures yoga+ relax. (Zeliha)
VENDREDI	09h15-10h15 CTAF (Nathalie)	10h30-11h30 Stretching (Nathalie)	11h45-12h45 PILATES* (Nathalie)			19h30-21h00 Pieds/Poings (Sébastien)

Gym tonic : cardio + renforcement musculaire - Hilow : Aérobie chorégraphié – CTAF : cuisses, taille, abdos, fessiers

Gym dynamique : cardio + renforcement musculaire niveau intermédiaire

* 6 personnes maximum par cours PILATES – carte d'abonnement spéciale PILATES

TARIFS

(Nous acceptons les chèques vacances et coupons sport ANCV)

Cotisation annuelle	220,00 €	Possibilité paiement à l'inscription par 4, 5 ou 10 chèques (de 55, 44 ou 22 €) encaissés sur 4, 5 ou 10 premiers mois - Paiement en espèces uniquement par 55 et 44 € à régler les 4 ou 5 premiers mois
Cotisation trimestrielle	77,00 €	Possibilité paiement à l'inscription par 2 chèques (de 38,50 €) sur 2 premiers mois – Paiement en espèces possible qu'en une seule fois
Carte 10 séances	38,50 €	Paiement par chèque ou espèces en une seule fois
1 séance	5,00 €	
Carte 12 séances PILATES	75,00 €	pour les personnes ayant déjà un abonnement à la salle
	90,00 €	pour les personnes n'ayant pas d'autre abonnement à la salle

Pièces à fournir : Certificat médical (obligatoire) + photo d'identité

Par mesure d'hygiène et pour votre confort nous vous conseillons de vous équiper de chaussures de sport (semelle amortissante) adaptées au fitness ainsi que d'une serviette de toilette et d'une bouteille d'eau.

La première séance est gratuite. L'abonnement à la salle vous permet d'accéder à la pratique de la musculation et aux cours collectifs à volonté.