



## ASSOCIATION FIT ET FAB

167 boulevard Saint Denis 92400 Courbevoie

Email : [gestion.fitetfab@gmail.com](mailto:gestion.fitetfab@gmail.com) / Tél : 06 58 52 72 73

### PLANNING FIT & FAB SAISON 2022-2023

*IMPORTANT : Ces informations sont données à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer au cours des prochaines semaines.*

Jours	Horaires	Lieu	Coach	Cours Fit & Fab	Détails et descriptifs des cours	Intensité
Lundi	19h00 - 20h00	Courbevoie La Défense Millénaire	Nina	FIT'BOXING	Un cours haute intensité pour brûler plein de calories avec des punchs, des kicks, un cours parfait pour évacuer son stress en fin de journée !	CARDIO 
	19h00 - 20h00	Paris 16 <sup>ème</sup>	Gwen	ZUMBA	Fun, cardio et dansant. Programme mêlant danse et fitness sur les rythmes latinos et internationaux !	CARDIO 
Mardi [1 semaine sur 2]	21h00 – 22h00	Courbevoie Bécon - Espace Esperet	Gwen	ZUMBA	Fun, cardio et dansant. Programme mêlant danse et fitness sur les rythmes latinos et internationaux !	CARDIO 
Mercredi	19h30 – 20h30	Suresnes - Espace Beltrame	Gwen	ZUMBA	Fun, cardio et dansant. Programme mêlant danse et fitness sur les rythmes latinos et internationaux !	CARDIO 
	20h00 – 21h00	Courbevoie Gare - Espace Gaultier	Nina	FIT'MIX	<b>30 min Cardio Training / 30 min Stretch</b> Un cours haute intensité cardio pour brûler des calories, suivi d'une session stretching pour récupérer	CARDIO / RENFO 
Vendredi	20h30 – 21h30	Courbevoie La Défense - Espace Millénaire	Gwen	FIT'MIX	<b>30 min Zumba / 30 min Renfo</b> De la danse et du fitness, suivi d'une session renfo/cardio pour vous tonifier : <b>Strong / Piloxing / Tone</b> en alternance.	CARDIO / RENFO 
Samedi, à confirmer	10h00 – 11h00	Courbevoie Gare - Espace Gaultier	Carine	COMBO DANCE	Accessible à tous, le combo est une danse mélangeant différents styles (afro, latino, dance hall, hip hop...) avec l'intensité de la remise en forme.	CARDIO 

#### Adresse des lieux

- Suresnes, centre sportif Arnaud Beltrame : Allée Arnaud Beltrame, 92150 Suresnes
- Courbevoie La Défense Millénaire : 22 promenade du millénaire, 92400 Courbevoie
- Courbevoie - Espace Gaultier : 73 rue Gaultier, 92400 Courbevoie
- Courbevoie Bécon - Espace Esperet : 125 rue Armand Silvestre, 92400 Courbevoie
- Paris 16ème : Lycée Janson de Sailly, 106 rue de la pompe, 75016 Paris



## ASSOCIATION FIT ET FAB

167 boulevard Saint Denis 92400 Courbevoie

Email : [gestion.fitetfab@gmail.com](mailto:gestion.fitetfab@gmail.com) / Tél : 06 58 52 72 73

**Pièces obligatoires à fournir à l'inscription :** Bulletin d'inscription (en page 2) + Certificat Médical de l'année en cours ou précédente maximum + Règlement.

Pour les virements à Fit & Fab : IBAN : FR76 1820 6001 7565 0431 1361 048 / BIC : AGRIFRPP882.

Une facture pourra vous être fournie sur demande mail, à réception de toutes les pièces mentionnées, ci-dessus.

### BULLETIN D'INSCRIPTION 2022-2023

Renouvellement adhésion Première souscription

Nom : .....

Prénom : .....

Date de Naissance : ...../...../.....

Portable : ...../...../.....

Adresse mail : .....

.....  
.....

Adresse :

.....  
.....

.....  
.....

Code postal et ville :

.....  
.....

Nom de la personne à contacter en cas d'urgence :

.....

Téléphone direct de cette personne : ...../...../...../...../.....

Observations (santé, opération récente...) :

.....  
.....

.....  
.....

#### Réservé à l'association :

Date fiche d'inscription :

...../...../.....

...

Date certificat médical :

...../...../.....

...

Date de règlement :

...../...../.....

.....

Type de règlement (type d'offre) :

.....

.....

Nombre de paiement :

...../.....

.....  
.....



## ASSOCIATION FIT ET FAB

167 boulevard Saint Denis 92400 Courbevoie

Email : [gestion.fitetfab@gmail.com](mailto:gestion.fitetfab@gmail.com) / Tél : 06 58 52 72 73

J'accepte de recevoir les newsletters et informations de l'association

Sélection Formule(s) :

- Pass Annuel : 280€ (hors offre promotionnelle)  
 Pass Suresnes : 230€ (hors offre promotionnelle)  
 Cours à la carte : 10€ l'adhésion à l'association, 10€ le cours et 5€ en ligne

Choix règlement :

- Chèque(s)  
 Virement (IBAN : FR76 1820 6001 7565 0431 1361 048 / BIC : AGRIFRPP882)

Merci de préciser le nombre d'échéance souhaitée 1 2 3

Si vous souhaitez payer plusieurs fois par virement, un premier versement vous sera demandé à l'inscription.

Vos cours de référence (plusieurs cours possibles si vous prenez le pass annuel) :

- |   |  |
|---|--|
| <input type="radio"/> Lundi Paris 16 <sup>ème</sup> | <input type="radio"/> Lundi Courbevoie   |
| <input type="radio"/> Mardi à confirmer             | <input type="radio"/> Vendredi           |
| <input type="radio"/> Mercredi Suresnes             | <input type="radio"/> Samedi à confirmer |
| <input type="radio"/> Mercredi Courbevoie           |  |

Avec cette inscription, l'adhérent ou le représentant légal accepte les prises de vue et la publication d'images sur différents supports (écrit, électronique, audio-visuel).

Aucun remboursement ne sera réalisé en cours d'année ; toute inscription est due. Merci de votre compréhension.

Tout dossier incomplet sera refusé ; un délai d'un mois vous est octroyé après réception de votre fiche d'inscription pour fournir votre certificat médical.

Le ...../...../..... à  
.....

Signature de l'adhérent ou de son représentant légal (Nom.....Prénom.....) :

Signature