

# SALLE DE MUSCULATION

# TARIFS

## ESPACE CARDIO

- Vélo
- Elliptiques

## MUSCULATION À CHARGES GUIDÉES

- Cadre guidé
- Poulies
- Machine fessiers/adducteurs...

## MUSCULATION À CHARGES LIBRES

- Haltères, barre olympique, barre EZ
- Initiation haltérophilie, force athlétique

## Coaching et préparation physique

- Conseils et programmes gratuits en fonction de vos objectifs :
- Santé bien-être
- Retrouver la forme
- Sculpter son corps
- Perdre du poids
- Préparer une épreuve sportive

	Résident	Non résident	
Année sportive de sept. à août	130€*	150€*	Plein tarif
	90€*	105€*	Tarif réduit
Semestre	95€	115€	Plein tarif
	60€	70€	Tarif réduit
Trimestre	70€	85€	Plein tarif
	45€	55€	Tarif réduit
Mois	30€	35€	Plein tarif
	20€	25€	Tarif réduit
Semaine	20€	25€	Pas de tarif réduit sur ces formules
10 séances	40€	50€	
Journée	5€	7€	

\*Tarifs dégressifs en fonction de la date d'inscription  
Tarifs réduits : voir les conditions au centre Evasport

**Centre EVASPORT**  
Chemin de la Fontaine de Verre  
11100 NARBONNE-PLAGE  
Tél. 04 68 75 00 28  
evasport@mairie-narbonne.fr

# LE SPORT, C'EST POUR LA VIE !



**EVASPORT**  
Narbonne-Plage



**DÉTENTE**  
**PERFORMANCE**  
**SANTÉ**  
**MOTIVATION**  
**RELAXATION**  
**SATISFACTION**  
**ÉQUILIBRE**



**Narbonne**  
AU CŒUR DES POSSIBLES

## Planning des activités \*

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
9h					
10h	9h30-10h30 <b>Gym douce</b>	9h30-10h30 <b>Renforcement musculaire**</b>	9h30-10h30 <b>Stretching</b>	9h30-10h30 <b>Abdos Fessiers</b>	9h30-10h30 <b>Pilates***</b>
11h					
12h					
13h	12h20-13h <b>Gym douce / Stetching</b>	12h20-13h <b>Cross training**</b>	12h20-13h <b>Gym douce / Stetching</b>		12h20-13h <b>Renforcement musculaire</b>
14h					
15h					
16h					
17h					
18h					
19h	18h30-19h30 <b>Cross training</b>	18h30-19h30 <b>Abdos Fessiers</b>		18h30-19h30 <b>Body Sculpt</b>	18h30 - 19h30 <b>Cross Training</b>
20h					

## LES COURS

### RENFORCEMENT MUSCULAIRE

- Abdos
- Fessiers
- Body barre
- Body sculpt
- Musculation éducative
- Musculation adaptée

### GYM D'ENTRETIEN

- Gymnastique douce
- Stretching
- Etirer - Relâcher
- Yoga
- Pilates

### CARDIO

- Running

### DANSE

- Danse Feeling

### HYBRIDE CARDIO/MUSCULATION

- Coaching fitness
- Cross training

■ Horaire d'ouverture Salle de musculation

■ Fermeture Salle de musculation

\* Du 14 octobre à fin juin et hors vacances scolaires.

\*\*De janvier à fin mars, le cours sera remplacé par de la Gym Feeling

\*\*\*Le cours sera annulé les dates suivantes :

15 novembre, 6 décembre, 28 février 2020, 27 mars, 29 mai et 26 juin



Centre fermé pendant les vacances scolaires de Noël.  
Horaires susceptibles d'être modifiés pendant les congés des agents.

