

SPORT SANTE

Bien-être

2017-2018



Tarifs
au trimestre 150 €
à l'année 350 €

Pratiquez une activité physique régulière

Reprenez goût à l'effort

Soyez acteur de votre santé

Périodes

1^{er} trimestre

du 18 septembre 2017 au 16 décembre 2017

2^e trimestre

du 8 janvier 2018 au 7 avril 2018

3^e trimestre

du 9 avril 2018 au 30 juin 2018

NOUS CONTACTER



01.44.16.62.62



www.puc.paris



accueil@puc.asso.fr



[puc.paris](https://www.facebook.com/puc.paris)





17 avenue Pierre de Coubertin 75013 Paris

PUC Sport-Santé Bien-Être vous propose les activités :

BOXE ANGLAISE
MARCHE NORDIQUE



GYM DOUCE
SPORTS DE RAQUETTE

ACTIVITES	PROGRAMME	HORAIRES	LIEUX
 GYM DOUCE	Améliorer le rythme cardiaque, la souplesse, le tonus musculaire	Lundi 18h00-20h00 Jedi 9h-10h30 18h-19h30 Samedi 10h-11h	Dojo Charléty Salle Boisset Dojo Charléty Salle Boisset
 BOXE ANGLAISE	Techniques de boxes, travailler l'équilibre, la précision, la force musculaire, l'endurance	Lundi 18h00-20h00 Jedi 10h30-12h 18h-19h30 Samedi 11h-12h30	Dojo Charléty Salle Boisset Dojo Charléty Dojo Charléty
 MARCHE NORDIQUE	Travailler l'endurance, l'équilibre, le renforcement musculaire	Mardi 18h-20h Jedi 9h-10h30 Samedi 11h-12h30	Vestiaire Charléty Salle Boisset Dojo Charléty
 SPORTS DE RAQUETTE	Travailler l'équilibre, la condition physique, la force musculaire	Jedi 11h-12h	Tennis Charléty

Modalités d'inscription

Pièces à fournir pour l'inscription :

- Certificat médical de non contre indication la pratique du sport (obligatoire)
- Fiche d'adhésion
- Le règlement intégral de votre cotisation

PUC Sport-Santé Bien-Être s'adresse aux personnes :

- ✓ Atteintes d'affections longues durées
- ✓ En surpoids
- ✓ Agées
- ✓ Sédentaires

