

Retrouvez ici toutes les informations concernant l'espace forme du complexe sportif Nouvelle-France.

Planning des cours, tarifs, inscriptions...
et même des conseils pratiques !

L'équipe de professionnels du complexe sportif Nouvelle France est à vos côtés pour vous accompagner et vous conseiller tout au long de l'année.

L'équipe réunit :

- Une équipe administrative accueillante et disponible :

Des agents sont présents à l'entrée du complexe pour vous guider et vous conseiller. Ils vous informent et suivent les dossiers administratifs (abonnement, facturation, courrier...)

- Une équipe d'animation dynamique :

Des éducateurs diplômés d'Etat vous accueillent sur l'Espace Forme du Complexe. À votre écoute, ils vous conseillent, vous guident lors de vos séances et vous aident à mieux définir vos objectifs et vos motivations. Ils vous accompagnent pour vous permettre de progresser à votre rythme.

Les autres + du complexe à découvrir :

- Un restaurant
- Un espace détente
- Un sauna homme et un sauna femme
- Un parking privatif

Les tarifs

	MONTREUILLOIS*	HORS MONTREUIL
FORFAIT TOUTES HEURES		
1 mois	55	71
6 mois	220	286
12 mois	300	390
FORFAIT HEURES CREUSES (de l'ouverture jusqu'à 17h)		
1 mois	38	50
6 mois	150	195
12 mois	220	286
Etudiant-e-s, demandeurs-deuses d'emploi, allocataires CAF**	230	
PASS (abonnement déjà pris à un sport de raquettes)		
1 mois	30	39
6 mois	110	143
12 mois	190	247

Paiement possible en 3 fois sans frais pour les abonnements de 6 ou 12 mois

Comment s'inscrire ?

Pour s'inscrire, veuillez réunir les pièces suivantes et les déposer à l'accueil du complexe :

- la fiche d'inscription remplie (disponible à l'accueil ou sur Montreuil.fr)
- le règlement de l'adhésion (chèque, espèces ou carte bancaire)
- un certificat médical d'aptitudes aux activités physiques
- une pièce d'identité

*Pour les Montreuillois-e-s : un justificatif de domicile est à joindre au dossier

**Pour les étudiant-e-s, demandeurs-deuses d'emploi ou allocataires de la CAF : une pièce justificative est à joindre au dossier

TOUT DOSSIER INCOMPLET SERA REFUSÉ.

Un badge vous sera remis lors de la validation de votre inscription. Il est strictement personnel et vous permet d'accéder à la salle de remise en forme. Il convient donc de l'avoir avec vous en permanence. En cas de perte, il vous sera facturé 2 €.

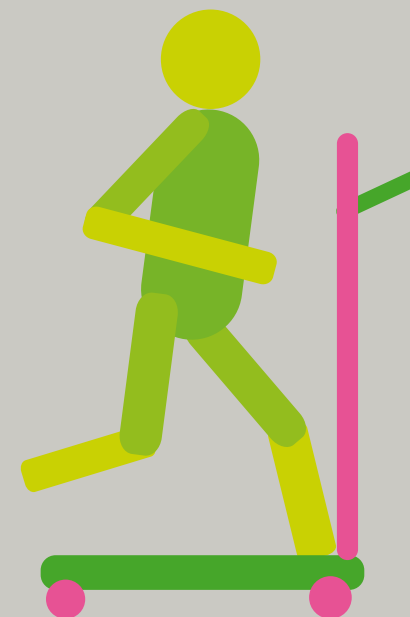
Venir au complexe sportif Nouvelle-France

En transports en commun :
Bus 127, arrêt Grands Pêcheurs
Bus 122, arrêt Nouvelle France
Bus 301, arrêt Grands-Pêcheurs

En voiture :
A3 sortie N°2
puis S29 sortie Théophile Sueur/
Fontenay-sous-Bois



COMPLEXE SPORTIF Nouvelle-France



L'ESPACE FORME
Muscultation,
Fitness,
Cardio-training

Horaires d'ouverture :
Lundi : de 12h à 21h
Du mardi au vendredi : de 10h à 21h
Samedi et dimanche : de 9h à 13h

Renseignements et inscriptions :
156, rue de la Nouvelle France
93100 MONTREUIL
01 48 70 99 00



Le planning de l'espace forme

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Les cours de midi						
12h30-13h15 BODY SCULPT	12h30-13h15 SPECIAL BUSTE	12h30-13h15 CUISSSES FESSIERS ABDO-TAILLE	12h30-13h15 CARDIO GYM	12h30-13h15 PRO BARRE		11h00-11h45 CARDIO GYM
Les cours de la soirée						
17h45-18h15 SPECIAL BUSTE				17h30-18h00 ABDO-TAILLE		
18h15-18h45 ABDOS FESSIERS	18h00-18h30 TOTAL BODY CONDITIONING	18h00-19h00 TOTAL BODY CONDITIONING	18h00-18h30 SPECIAL MEMBRES INFERIEURS	18h00-18h30 CUISSSES-FESSIERS		
18h45-19h30 STEP	18h30-19h00 TAILLE ABDOS CUISSSES FESSIERS		18h30-19h00 ABDO-TAILLE	18h30-19h15 CARDIO GYM		
	19h00-19h30 STRETCHING	19h-19h45 BODY SCULPT	19h00-19h30 CARDIO COMBAT			
			19h30-20h00 STRETCHING			
	Salle Roland Garros 18h30-19h30 DANSE DOUCE		Salle Roland Garros 18h30-19h30 DANSE DOUCE			

En bleu : cours de renforcement/ En rouge : cours cardio/ En vert : cours détente

Abdo-fessiers : une tonification de la zone cible par excellence ! Ce cours vise une harmonisation de la silhouette, amélioration de la tonicité des fessiers et des abdominaux, ainsi qu'une diminution des tensions au niveau du bassin et du dos.

Abdo-taille : cours ciblé sur le travail des abdominaux, dans le but d'affiner, de tonifier, de gagner la sangle abdominale pour un meilleur maintien et sentir son ventre plus plat et raffermi.

Body sculpt : travail de l'ensemble des groupes musculaires visant un travail de

tonification et de renforcement musculaire global.

Cardio gym : cours combinant renforcement musculaire et activation cardio vasculaire et respiratoire.

Cuisses-fessiers : pour des cuisses et des fessiers toniques et galbés, une séance de renforcement ciblée pour retrouver de jolies courbes !

Danse douce : travail de renforcement en profondeur, insistant sur les placements et les postures, relaxation et souplesse.

Pro barre : utilisation de barres, step et tapis avec des

charges variables selon les exercices et les capacités des participants.

Spécial buste : cours de renforcement du haut du corps, pour améliorer l'attitude posturale, prévenir les problèmes de dos et tonifier l'ensemble du haut du corps.

Step : cours chorégraphiés sur une marche ajustable pour activer le système cardio-vasculaire et respiratoire ; un cours dynamique permettant d'améliorer la coordination, l'orientation et le sens du rythme !

Stretching : travail d'assouplissement, d'étirement dans

une ambiance relaxante, visant l'amélioration des qualités de souplesse et de mobilité articulaires.

TBC (Total Body Conditioning) : cours cardio qui alterne les exercices cardio-vasculaires et le renforcement musculaire avec du petit matériel ; cours ludique et varié.

À noter :

Le planning des cours est non contractuel, il est susceptible d'être modifié à tout moment.

Les cours sont assurés à partir de 3 participants.

Conseils pratiques pour un entraînement 100% efficace

- Avant de commencer votre séance, pensez à bien **vous échauffer** dix minutes minimum sur un appareil de cardio-training. L'échauffement permet de préparer le corps à l'effort, en augmentant la température du corps, le rythme cardiaque et permet la lubrification des articulations. Votre séance sera d'autant plus efficace !

- Concentrez-vous sur les **conseils de placements** donnés par l'éducateur, sur les consignes d'exécution du mouvement et de respiration. Cela vous permettra d'améliorer votre posture au quotidien !

- Pensez à bien **vous hydrater** avant, pendant et après chaque séance. Une bonne hydratation permet une meilleure récupération !

- N'oubliez pas **vos étirements** en fin de séance afin de conserver des muscles et des articulations en bonne santé !

- **Prévoir** une serviette, une bouteille d'eau, une tenue de sport correcte, ainsi qu'une paire de chaussures de sport propre pour le confort de tous.