

# Fitness

## Saison 2024-2025

Association Loi 1901

Agrément Jeunesse et Sport n° 13209 du 10/03/54



## Vos contacts

**Alain Daubannay, inscriptions et suivi**

07 65 89 26 56

[a.daubannay@manin-sport-paris.com](mailto:a.daubannay@manin-sport-paris.com)

**Annabel Lenoir, Éducatrice**

[a.lenoir@manin-sport-paris.com](mailto:a.lenoir@manin-sport-paris.com)



## Toutes nos activités



Badminton - Boxe Française - Escalade - Fitness - Judo - Tennis - Tennis de Table

*L'Association se réserve le droit de modifier les horaires pour un meilleur fonctionnement des activités.*

# Formules



Cours adultes : 1h/semaine : **285 €**

Cours adultes : 2h/semaine : **430 €**

# Horaires

## Body barre<sup>(1)</sup>

Mercredi de 18h à 19h

## Pilates-Stretch<sup>(2)</sup>

Mercredi de 19h à 20h

(1) **Body barre** : renforcement intense de tous les groupes musculaires, se pratique avec une barre et des poids variables selon les objectifs et les possibilités physiques.

(2) **Pilates-Stretch** : postures, étirements, renforcement de la sangle abdominale. Stretching, étirements musculaires pour assouplir, détendre le corps avec sensation de bien-être.

# Lieu

## Gymnase des Lilas

5/7, rue des Lilas - 75019 Paris

   Place des Fêtes

# Informations générales

## Droit d'entrée

**70 €** pour tout(e) nouvel(le) adhérent(e)

**25 €** de cotisation pour les adhérent(e)s non pratiquant(e)s

## Réductions

**-10 %** sur la totalité des cotisations (hors droit d'entrée)  
à partir de 3 membres de la même famille

## Aides éventuelles et cumulables

- Les Chèques Vacances
- Le Ticket Loisirs
- La Réduc'Sport
- Les coupons sport ANCV

# Inscriptions

<https://amspe.comiti-sport.fr>

Inscrivez-vous



## Amicale Manin Sport Paris-Est

Tennis des Sept Arpents - Siège social et secrétariat  
9 rue des sept arpents - 75019 Paris

01 44 63 23 42 / 07 65 89 26 56

[contact@manin-sport-paris.com](mailto:contact@manin-sport-paris.com)

[www.manin-sport-paris.com](http://www.manin-sport-paris.com)