



TARIFS

Formule 1 - 15 €/mois
(soit 3,75 €/séance d'1 h par semaine)

Formule 2 - 25 €/mois
(soit 6,25 €/séance d'1 h par semaine)

Formule 3 - 40 €/mois

Intéressé ? Besoin d'infos ?
Contactez

Aymeric MROZEK

Professeur APA

06.35.21.38.54

ClubCHB@centre-helene-borel.com

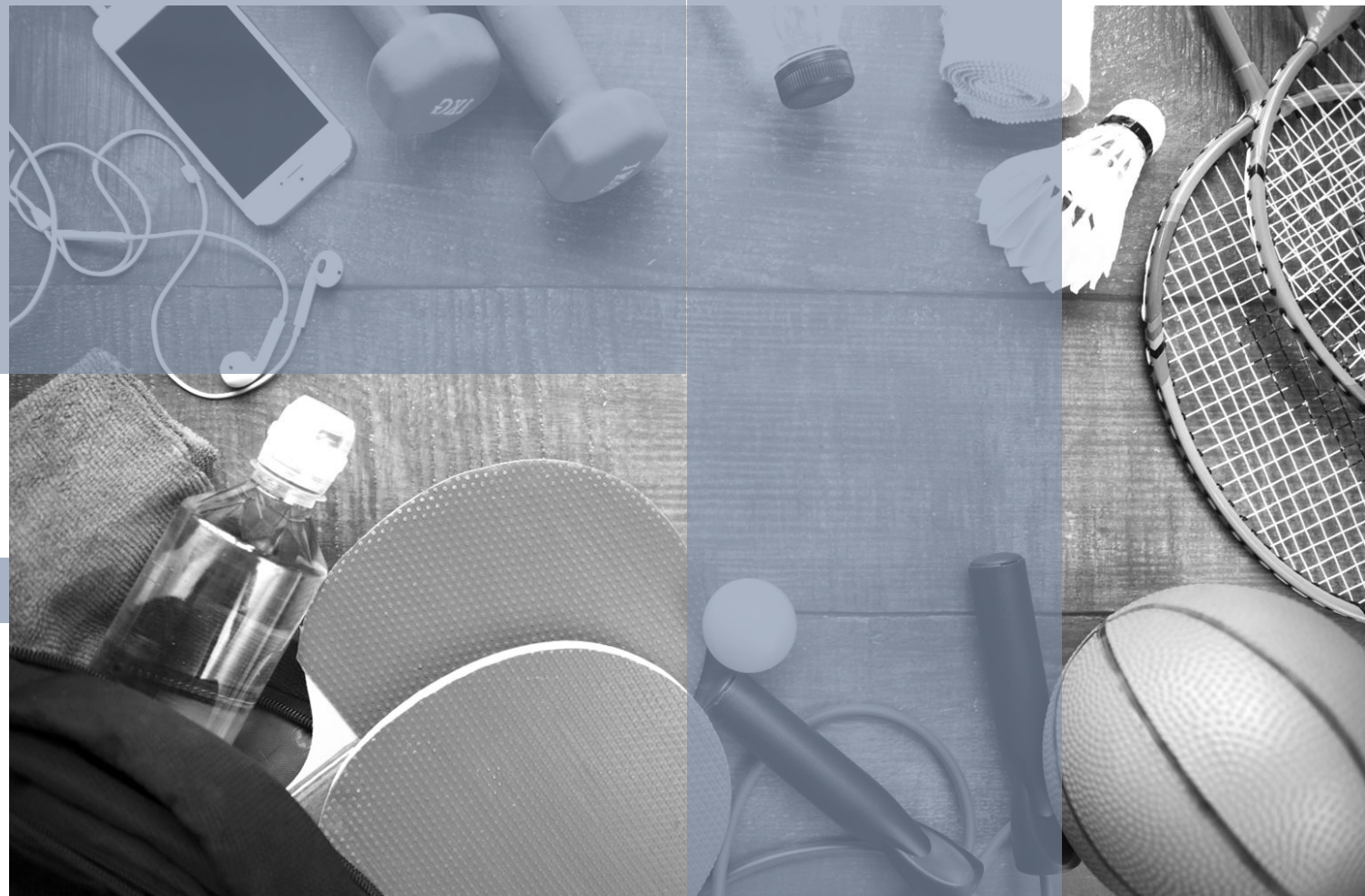
Club CHB

Le sport, l'allié de votre santé

Et n'oubliez pas...



« Votre Santé est la chose la plus importante, prenez du temps pour elle, pour vous. Elle est la base. Sans elle vous ne pouvez pas vous sentir pleinement épanoui(e) et vous ne pourrez prendre soin correctement de vos proches. »



CENTRE HÉLÈNE BOREL

Avenue du château du liez

59283 RAIMBEAUCOURT

03.27.93.16.16

chbdirection@centre-helene-borel.com

IPNS





1 accès réservé aux équipements sportifs



- ◆ appareils de musculation (Tronc, Membres inférieurs, Membres supérieurs)
- ◆ appareils cardio (Vélo, Vélo à bras, Elliptique, Tapis de marche, Rameur)
- ◆ séances collectives de renforcement au sol et d'étirements sur tapis
- ◆ Balnéothérapie



3 formules au choix



FORMULE 1 - FITNESS

1 h d'accès aux appareils cardio et musculation, groupe de renforcement au sol et d'étirements

FORMULE 2 - BALNÉO

1 h d'accès à la Balnéothérapie et sa séance d'aquagym

FORMULE 3 - AQUA-SPORT

2 h d'accès aux cours de Fitness et Balnéo (le même jour)

1 encadrement de qualité



Des séances encadrées par les professeurs d'APA* du CENTRE HÉLÈNE BOREL

A votre écoute, ils seront là pour vous motiver, vous conseiller, vous proposer tout leur savoir-faire.

Vous pourrez travailler sur un de vos projets santé personnalisé : soigner vos lombalgies, vos douleurs chroniques, atteindre votre objectif de perte de poids ou vous préparer en vue d'objectifs personnels (Course à pied, Trail, remise en forme globale, entretien musculaire, etc...).

Le suivi, les conseils et la préparation individuelle seront les principaux axes de travail de nos professeurs d'APA



6 créneaux d'ouverture



MERCREDI	JEUDI	SAMEDI
17.30 / 18.30	17.30 / 18.30	10.00 / 11.00
18.30 / 19.30	18.30 / 19.30	11.00 / 12.00