



87 bd Vincent Auriol - 75013 Paris
tél : 01 45 70 77 36

► lundi au vendredi : 8h30 - 21h30
► samedi : 9h - 19h
► dimanche : 9h - 14h30



50 rue Duhesme - 75018 Paris
tél : 01 42 54 49 88

► lundi au vendredi : 8h - 21h30
► samedi : 8h30 - 19h
► dimanche : 9h - 17h30

FITNESS POUR TOUS !

Créé en 1966, par mes parents, notre Groupe privilégie une démarche authentique par des prestations de qualité, adaptées à chacun. Notre concept de proximité, unique à Paris, réunit trois enseignes complémentaires :

- **Le Club Montmartrois** : 60 rue Ordener, Paris 18^{ème}, qui associe deux espaces de cours collectifs et d'entraînement individuel sur appareils.
- **Les Club M** : 87 bd Vincent Auriol - Paris 13^{ème} et 50 rue Duhesme - Paris 18^{ème}, sont spécialisés en musculation, cardio-training et personal training.
- **L'Institut de soins Aviva-Thalgo** : 58 rue Ordener, Paris 18^{ème}, votre thalasso urbaine : soins du corps, minceur et détente.

En nous engageant à rendre accessible à tous, les activités de Fitness, nous vous permettons de découvrir le meilleur loisir actif 7j/7, aux conditions les plus avantageuses. Alors choisissez en toute liberté vos objectifs, activités, horaires et programmes. Bienvenue dans votre nouvel univers de loisirs, fitness, bien-être et santé.

Souhaitant toujours vous satisfaire, bienvenue chez Vous.

Franck

PS : J'ai le plaisir de vous informer que notre Groupe est signataire de la Charte Nationale Fitness pour tous.



NEF D'OR
Chambre de Commerce
et d'Industrie de Paris

Choisissez votre programme !

CLUB 1 AN

Recommandé pour tous ceux qui aiment « Vivre Club » aux conditions les plus avantageuses (à partir de 10,50€/semaine⁽¹⁾ selon le programme choisi).

Voir la documentation spécifique

⁽¹⁾ Coût de revient hebdomadaire d'un programme annuel.

CLUB 6 MOIS

L'ensemble des activités des Clubs à volonté pendant 6 mois⁽¹⁾

Recommandé pour : ceux qui restent à Paris sur une courte période. **Notre conseil** : 6 mois constituent la période minimale pour obtenir et développer des résultats selon votre objectif, venez donc vous entraîner avec assiduité !

6 mois : **399€**



L'initiation en musculation et cardio training est comprise dans tous les programmes*. Si vous souhaitez un suivi sur-mesure, optez pour le PACK 4 FIT.

5 séances : 250€ valables 6 mois

10 séances : 480€ valables 1 an

*sous la forme d'un rendez-vous d'une heure avec un coach.

DANSE ENFANTS-ADOS

Dès 4 ans

1h/semaine - 200€ /an* + 49€ d'inscription
voir horaires sur documentation spécifique

*hors congés scolaires.

ADO - FIT

12/18 ans

20 cours/semaine - 10 activités :
1€ /jour

voir documentation spécifique.

BOUTIQUE DIÉTÉTIQUE

Minceur, forme, développement musculaire naturel



INSTITUT AVIVA

Soins visage et corps Thalgo
Cellu M6

Épilation radicale et traditionnelle
Cure minceur

Consultez les documentations spécifiques.

60 rue Ordener 75018 Paris
www.aviva-institut.fr

Rendez-vous au : 01 42 55 53 10

FORME & ENTRAÎNEMENT

ASSOULISSEMENT, DÉTENTE, RELAXATION, MAÎTRISE DE SOI						
Stretching *	Body Balance **	Spécial Dos *	Méthode Feldenkrais *	Yoga *	Qi Gong *	Pilates *
TONIFICATION ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE						
Fessiers-Abdos-Cuisses *	Poitrine-Bras-Dos *	Gym Aquatique *	Musculation *	Gym Zen *	Body Pump **	Gym *
ENDURANCE, CONDITION PHYSIQUE						
Préparation sportive *		Boxe Pied-Poing *		Cardio-training *		Randonnées pédestres *
FITNESS						
Body Combat ***	Latino Tonic *	Step **	Body Vive *	Cardio Gym *	Low Impact Aerobic **	Gym Step & Stretch *

* accessible à tous ** accessible avec un peu d'entraînement
*** conseillé pour les personnes bien entraînées

DÉTENTE ET LOISIRS

ENFANTS ET ADOS					
Carte ado-fit *		Hip-Hop *		Danse Jazz *	
DANSE					
Jazz *	Hip-Hop *	Danse Africaine **	Danse Orientale * (5)	Barre au sol *	Salsa *
INSTITUT ET CENTRE D'AMINCISSEMENT					
Suivi diététique		Soins minceur		Soins Thalgo visage et corps	
Épilation					
SERVICES					
Saunas	Personal training	Coaching Prévention Santé	Gym du cerveau	Boutique diététique	

60 rue Ordener
75018 Paris
tél : 01 42 52 50 50
www.club-montmartrois.fr

87 bd Vincent Auriol
75013 Paris
tél : 01 45 70 77 36
50 rue Duhesme
75018 Paris
tél : 01 42 54 49 88
www.monclub-m.fr

60 rue Ordener
75018 Paris
tél : 01 42 55 53 10
www.aviva-institut.fr

1110201 Télégraphique Paris - SIRET 444 247 926 0944. Conditions d'inscription au 20/08/09.

- (1) Droit d'entrée, de gestion et inscription : 69€
- Règlement accepté par : chèque, CB Visa et Mastercard, Chèque Vacances ANCV, coupon sport ANCV, carte Aurore, espèces.
- Sur votre demande, une facture vous est établie pour la prise en charge totale ou partielle de votre inscription par votre comité d'entreprise ou vos frais professionnels (pour les professionnels indépendants soumis au régime fiscal des frais réels).
- Nous vous rappelons que la présentation de la carte de membre est obligatoire pour accéder aux Clubs. En cas de perte ou de vol de votre carte : édition d'un duplicata = 10€.