



87 boulevard 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 : 7h30 - 21h30
- samedi : 8h30 - 19h
- dimanche : 9h - 17h30



138 rue de Bagnolet
75020 Paris
tél. : 01 43 70 08 08

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

Choisissez votre programme !

CLUB 1 AN

Recommandé pour tous ceux qui aiment «Vivre Club» aux conditions les plus avantageuses (à partir de 9,60€/semaine⁽¹⁾ selon le programme choisi).

Voir la documentation spécifique

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

CLUB LOW-COST

Découvrez nos offres Low-Cost à partir de 249€/an⁽²⁾!

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

Club Montmartrois - 60 rue Ordener 75018 Paris

Dès 4 ans

1h/semaine - 210€/an* + 39€ d'inscription (carte famille nombreuse -30€)

* Hors congés scolaires.

Mercredi : 10h à 11h : **Éveil**, enfants 4 ans ½-5 ans
11h à 12h : **Initiation 1**, enfants 6-7 ans
13h30 à 14h30 : **Initiation 2**, enfants 8-9 ans
14h30 à 15h45 : **Jazz**, pré ado 10-12 ans
15h45 à 17h : **Jazz**, ado 13-17 ans

ADO - FIT

12/18 ans

20 cours/semaine - 10 activités : **365€/an**

Voir documentation spécifique.

BOUTIQUE DIÉTÉTIQUE

Minceur, forme, développement musculaire naturel.



INSTITUT AVIVA

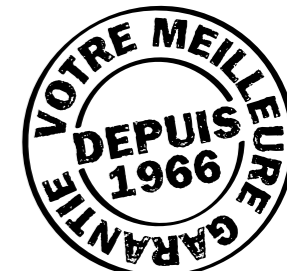
Soins visage et corps Thalgo
Cellu M6

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**

FITNESS POUR TOUS !



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

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

- **Le Club Montmartrois** : 60 rue Ordener, Paris 18^e, qui associe deux espaces de cours collectifs et d'entraînement individuel sur appareils.
- **Les Club M** : 87 boulevard Vincent Auriol, Paris 13^e - 50 rue Duhesme, Paris 18^e et 138 rue de Bagnolet, Paris 20^e, sont spécialisés en musculation, cardio-training et personal training.
- **L'Institut de soins Aviva-Thalgo** : 58 rue Ordener, Paris 18^e, votre thalasso urbaine : soins du corps, minceur et détente.

En nous engageant à démocratiser la pratique des 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.

En souhaitant toujours vous satisfaire, bienvenue chez Vous.

Franck

À votre santé !

ACTIVITÉS

| ASSOULISSEMENT, DÉTENTE, RELAXATION, MAÎTRISE DE SOI | | | | | | |
|--|--------------------|---------------------------|----------------------|------------------------------|---------------|------------------------|
| Stretching* | Body Balance** | Spécial Dos* | Méthode Feldenkrais* | Yoga* | Pilates* | Krav maga-Self défense |
| TONIFICATION ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE | | | | | | |
| Fessiers-Abdos-Cuisses* | Poitrine-Bras-Dos* | Gym Aquatique* | Musculation* | Body Pump** | Gym* | |
| ENDURANCE, CONDITION PHYSIQUE | | | | | | |
| Préparation sportive* | RPM* | Boxe* | Cardio-training* | Randonnées pédestres* | | |
| FITNESS | | | | | | |
| Body Combat*** | Zumba* | Step** | Body Attack*** | Gym Step & Stretch* | | |
| DANSE : ENFANTS, ADO, ADULTES | | | | | | |
| École pour enfants dès 4 ans* | Jazz* | Danse Contemporaine* | Danse Africaine** | Danse Orientale* | Barre au sol* | Salsa* |
| SERVICES | | | | | | |
| Saunas | Personal training | Coaching Prévention Santé | | Boutique diététique sportive | | |

* Accessible à tous. ** Accessible avec un peu d'entraînement. *** Conseillé pour les personnes bien entraînées.

INSTITUT AVIVA

CENTRE D'ESTHÉTIQUE ET D'AMINCISSEMENT

| | | | |
|------------------------------|--------------------------------------|--------------|----------|
| Soins visage et corps Thalgo | Épilation radicale et traditionnelle | Cure minceur | Cellu M6 |
|------------------------------|--------------------------------------|--------------|----------|



60 rue Ordener
75018 Paris
tél. : 01 42 52 50 50

www.club-montmartrois.fr



87 boulevard Vincent Auriol, 75013 Paris
tél. : 01 45 70 77 36

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

138 rue de Bagnolet, 75020 Paris
tél. : 01 43 70 08 08

www.monclub-m.fr



60 rue Ordener
75018 Paris
tél. : 01 42 55 53 10

www.aviva-institut.fr

- ▶ (1) Droit d'entrée, de gestion et inscription : 69€. (2) Droit d'entrée, de gestion et d'inscription : 99 ou 39€.
- ▶ Règlement accepté par : chèque, CB Visa et Mastercard, Chèque Vacances ANCV, coupon sport ANCV, 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€.

Conditions d'inscription au 01/09/2011 - Ne pas jeter sur la voie publique - RCS PARIS 349 034 058 - Idéographic - [13551]



CLUB MONTMARTROIS

Horaires des cours au 60 rue Ordener 75018 Paris Tél. : 01 42 52 50 50

Retrouvez planning et infos sur : www.club-montmartrois.fr

NOUVEAU

| | | | | | | | | | | | | | RPM | | | |
|---------------------------------|---|-------------------|---|--------------|---|---|---|---|------------------|----------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|------------------------|-------|
| LUNDI 8h 21h30 | 9h | FC | AT | PBD 10h30 | 10h30 Y Pour tous 11h30 | 12h G STEP&S 13h | | 15h G&S 16h | | | 18h15 Pump 19h15 | 19h15 FC 20h15 | 20h15 BOXE 21h30 | 20h | | |
| | 9h15 | BODY S 10h15 | | | | 12h30 FC 13h30 | AT 13h30 | | | | 18h15 D. Africaine 19h15 | 19h15 SELF DÉFENSE 20h15 | 20h15 BB 21h15 | | | |
| MARDI 8h 22h | 9h | G&S 10h | 10h Pump 11h | | | 12h15 TC 13h15 | AF 13h15 | 15h G 16h | | | 18h30 Z 19h30 | 19h30 Pump 20h30 | 20h30 BA 21h30 | 18h30 19h30 | | |
| | | | 10h AF 11h | TC 11h | | 12h30 Z 13h30 | | 14h30 Mét. Feldenkrais 15h30 | | | 18h15 BB 19h15 | 19h15 D. Orientale 20h15 | 20h15 D. JAZZ 21h30 | | | |
| MERCREDI 8h 21h30 | Danse enfants (dès 4 ans) : renseignements à l'accueil | | | | 12h BC 13h | | Danse enfants : renseignements à l'accueil | | | 17h30 FC 18h30 | AT 18h30 | 18h30 Y pour tous 19h30 | 19h30 STEP initiés 20h30 | 20h30 Pump débutant 21h30 | 9h30 | |
| | 9h | S 10h | 10h FC 11h | AT 11h | 10h45 → 11h30 G. AQUA (1) 12h30 → 13h15 | 12h15 SD 13h | | | | | | 18h30 SALSA NIV 1 19h30 | 19h30 SALSA NIV 2 20h15 | 20h15 BOXE 21h30 | | |
| JEUDI 8h 22h | 9h | PBD | AT | FC 10h30 | 10h30 Y initiés 11h30 | 12h15 FAC Pilates 13h | | 15h FC 16h | AT 16h | | | 18h15 PBD 19h15 | AF 19h15 | 19h15 BC 20h15 | 20h15 Pump 21h15 | 12h15 |
| | | | 9h30 Mét. Pilates 10h30 | | | | | | | | | 18h30 Mét. Pilates 19h30 | 19h30 BB 20h30 | 20h30 Z 21h30 | | |
| VENDREDI 8h 21h30 | 9h | BB 10h | 10h PBD 11h | AF 11h | | 12h G Pilates 13h | | 15h PBD 16h | AF 16h | | | 18h30 G STEP&S 19h30 | 19h30 BA 20h30 | | 10h30 | |
| | | | 10h SD 11h | | | | | | | | | | 19h Y initiés 20h | 20h15 D. Africaine 21h30 | | |
| SAMEDI 9h 19h | 9h30 | AF 10h30 | PBD 10h30 | S 11h | 11h PUMP 12h | 12h15 BB 13h15 | 13h30 Mét. Pilates 14h30 | 14h30 Mét. Pilates NIV 2 15h30 | 16h Z 17h | 17h BC 18h | 18h S 18h45 | | | | 10h30 | |
| | | | 10h30 → 11h15 G. AQUA (1) 11h15 → 12h | | | | 13h15 Barre au sol 14h30 | 14h30 D. CONT. 15h45 | | | | | | | | |
| DIMANCHE 9h 17h30 | | 10h G&S 11h | PBD 11h | FC 12h30 | AT 12h30 | | 14h15 STEP débutants 15h | 15h Pump 16h | 16h FC 17h | AT 17h | | | | | 11h30 | |
| | | | 10h30 BB OU S 11h30 | | | RANDONNÉES PÉDESTRES 1 fois par mois | | | | | | | | | | |

AF: Abdo Fessiers • AT: Abdo.Taille • BA: Body Attack • BB: Body Balance • BC: Body Combat • CONT.: Contemporaine • D.: Danse • FC: Fessiers Cuisses • G: Gym • G. AQUA.: Gym Aquatique • G&S: Gym & Stretching • PBD: Poitrine Bras Dos • S: Stretching • SD: Spécial Dos • TC: Taille Cuisses • Y: Yoga • Z: Zumba • (F) Cours réservé aux femmes.

(1) Activité extérieure, voir documentation spécifique - Planning valable à partir du 01/09/2011, non contractuel, sous réserve de modification sans préavis, de disponibilités des professeurs et d'effectif de pratiquants suffisant pour assurer la pérennité du cours.