

# CARDIO-TRAINING

Adultes et ados à partir de 16 ans révolus

Le cardio training apporte de nombreux bienfaits : renforcement cardiovasculaire, prévention du mal de dos et des blessures, amélioration des performances physiques et perte de poids. Pratiqué régulièrement, il constitue un véritable allié pour votre santé.

Conseillés, encadrés et motivés par une équipe de coaches diplômés, vous atteindrez vos objectifs en toute sécurité, dans un cadre chaleureux. La section dispose d'appareils cardio (tapis de course, rameur, vélos, elliptiques...), de postes de musculation avec charge (hack squat, hip thrust, machine biceps/triceps...) et de petits matériels.



## HORAIRES

### > Du 1<sup>er</sup> septembre 2025 au 30 juin 2026 :

Le lundi de 12h à 21h, le mardi et le jeudi de 8h à 21h, le mercredi et le vendredi de 9h à 21h  
Le samedi de 9h à 17h30 et le dimanche de 9h à 16h

### > Vacances scolaires :

Le lundi de 12h à 20h, du mardi au vendredi de 9h à 20h, le samedi de 9h30 à 17h30 et le dimanche de 9h à 16h

## ADHÉSIONS (pas de licence)

Possibilité de s'inscrire au semestre (septembre à février ou mars à août).

- > **Cardio adultes à partir de 16 ans**, nés en 2009 et avant : **165€** au semestre / **290€** à l'année
- > **Cardio seniors**, nés en 1961 et avant : **115€** au semestre / **195€** à l'année
- > **Forfait Fit-Cardio adultes**, nés en 2009 et avant : **490€**
- > **Forfait Fit-Cardio seniors**, nés en 1961 et avant : **320€**

Ces deux derniers forfaits donnent accès aux cours Fitness ainsi qu'à la salle cardio-training.

## À SAVOIR

**L'année sportive** : du 1<sup>er</sup> septembre 2025 au 31 août 2026 hors jours fériés.

Retrait de la carte d'adhérent et nouvelles inscriptions à la salle Cardio-Training du 1<sup>er</sup> septembre 2025 au 31 octobre 2025.

Pour les mineurs, l'autorisation parentale signée est obligatoire pour réaliser l'inscription.

## ÉQUIPEMENT OBLIGATOIRE

Tenue de sport adaptée (short, jogging, baskets propres...) accompagnée d'une serviette personnelle ainsi qu'une gourde.

## IMPORTANT (PIÈCES À FOURNIR)

Un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la musculation et du cardio ou l'attestation de réponse au questionnaire de santé vous sera demandé pour l'édition de votre carte d'adhérent.

## CONTACTS

**Lieu de pratique** : Centre Aquatique de Levallois,  
15 rue Raspail  
1<sup>er</sup> étage

**Présidente** : Sonia Kouamé

**Manager** : Amélie Adenis

 [cardio@levallois-sporting-club.fr](mailto:cardio@levallois-sporting-club.fr)

 <https://levallois-sporting-club.com/cardio-training/>