

MUSCULATION - CARDIO

Adultes et ados à partir de 16 ans révolus

La musculation apporte de nombreux bienfaits : renforcement cardiovasculaire, prévention du mal de dos et des blessures, amélioration des performances physiques et perte de poids. Pratiquée régulièrement, elle constitue une véritable alliée pour votre santé. Conseillés, encadrés et motivés par une équipe de coachs 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^{er} septembre 2026 au 30 juin 2027 :**
 - 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).

- > **Muscu adultes à partir de 16 ans**, nés en 2010 et avant : **165€** au semestre / **290€** à l'année
- > **Muscu seniors**, nés en 1962 et avant : **115€** au semestre / **195€** à l'année
- > **Forfait Fit-Muscu adultes**, nés en 2010 et avant : **490€**
- > **Forfait Fit-Muscu seniors**, nés en 1962 et avant : **320€**

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

ÉQUIPEMENT OBLIGATOIRE

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

À SAVOIR

L'année sportive : du 1^{er} septembre 2026 au 31 août 2027 hors jours fériés.

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

Retrait de la carte d'adhérent et inscriptions à la section muscu-cardio du 31 août au 31 octobre 2026.



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^{er} étage

Présidente : Sonia Kouamé

Manager : Amélie Adenis

 musculation@levallois-sporting-club.fr

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