

**Lundi**   **Mardi**   **Mercredi**   **Jeudi**   **Vendredi**

10h00 > 10h45

**TOTAL RENFO**

45'

10h45 > 11h15

**STRETCHING**

30'

12h15 > 13h00

**LES MILLS  
BODYPUMP**

45'

18h00 > 18h45

**LES MILLS NOUVEAU  
BODYCOMBAT**

45'

19h00 > 20h00

**LES MILLS  
BODYPUMP**

55'

10h00 > 10h45

**LES MILLS  
BODYBALANCE**

45'

10h45 > 11h15

**STRETCHING**

30'

17h30 > 18h15

**LES MILLS  
BODYPUMP**

45'

18h30 > 19h15

**LES MILLS  
SH'BAM**

45'

19h15 > 20h00

**LES MILLS  
BODYBALANCE**

45'

17h30 > 18h15

**LES MILLS  
BODYBALANCE**

45'

18h15 > 19h00

**TOTAL RENFO**

45'

19h00 > 19h30

**STRETCHING**

30'

19h15 > 20h00

**LES MILLS NOUVEAU  
BODYCOMBAT**

45'

18h00 > 19h00

**LES MILLS  
BODYPUMP**

55'

18h00 > 18h15

**ABDOS**

18h15 > 19h00

**LES MILLS  
BODYBALANCE**

45'

19h00 > 19h30

**STRETCHING**

30'

10h00 > 10h45

**TOTAL RENFO**

45'

10h45 > 11h15

**STRETCHING**

30'

10h00 > 11h00

**LES MILLS  
BODYBALANCE**

55'

# PLANNING HCA 2018-2019



## ABONNEMENTS HCA

2018/2019

Engagement  
12 Mois

**25€ /Mois**

Soit 300€

Engagement  
6 Mois

**35€ /Mois**

Soit 210€

Engagement  
3 Mois

**40€ /Mois**

Soit 120€

REMISE  
GROUPE - RSA - AAH  
**-20%**

REMISE  
ÉTUDIANTS -18 ans  
**-35%**

REMISE  
BÉNÉVOLES  
**Jusqu'à -50%**

**Pièces à fournir :**

- Certificat médical de moins de 3 mois
- RIB
- Autorisation parentale pour les mineurs.
- Justificatif pour les remises (Groupes, RSA, AAH et étudiants).

Participez à la vie du club et cumulez  
jusqu'à 50% de remise sur votre abonnement annuel.  
(-10% toutes les 5 heures de bénévolat).

COMPÉTITEUR 150€/an - ÉCOLE HALTÉRO -18 ans 55€/an

ABONNEMENT 1 MOIS 50€

CARTE 10 SÉANCES 85€

1 SÉANCE 10€

**FORFAIT TOUT COMPRIS**

(Pas de frais d'inscription, licence, coaching, carte d'adhérent, saunas et douches inclus).

**LES MILLS NOUVEAU  
BODYCOMBAT**

Association de différents arts martiaux, le tout en musique, travaillant votre cardio. (Intensité haute)

**LES MILLS  
BODYPUMP**

Cours avec poids qui sculpte, renforce et tonifie tout le corps. (Intensité moyenne à haute)

**LES MILLS  
BODYBALANCE**

Association d'exercices de Taichi, Yoga et pilates afin d'acquérir force et flexibilité. (Faible intensité)

**LES MILLS  
SH'BAM**

Cours cardio initiant aux joies de la danse en toute liberté. (Intensité moyenne)

**TOTAL RENFO**

Cours de renforcement général pour tonifier tout le corps. (Intensité faible à moyenne)

**STRETCHING**

Cours d'étirements pour diminuer le stress, améliorer sa souplesse, soulager le dos. (Faible intensité)



# Horaires d'ouverture :

**Lundi - Mercredi - Jeudi**  
9h30 - 12h00  
16h00 - 20h30

**Mardi - Vendredi**  
9h30 - 20h30  
NON-STOP

**Samedi matin**  
10h00 - 12h00

**OUVERT**  
Toute  
l'année

**Un essai**  
**OFFERT**  
sur rdv

**COACHING INCLUS sur RDV**



Idea Publicité Avallon - Ne pas jeter sur la voie publique

# HCA

**FITNESS**  
**MUSCULATION**  
**HALTÉROPHILIE**  
**FORCE ATHLÉTIQUE**



**CARDIO**  
**REMISE**  
**EN FORME**

**Avenue Victor Hugo 89200 Avallon**

**03.86.31.60.05**

[www.hcavallon.com](http://www.hcavallon.com)

[contact@hcavallon.com](mailto:contact@hcavallon.com)



**Crédit Mutuel**  
AVALLON