



Musculation et fitness avec l'Association sportive 'Le Coq Musclé' à l'Espace XIII, la salle de fitness de Charléty

Au cœur du complexe sportif du Stade Charléty, venez retrouver une salle de musculation pourvue de matériel de fitness et de musculation haut de gamme, des courts de squash, des salles de gymnastique pour des cours collectifs, et un sauna. Vous serez encadrés par des professeurs diplômés d'État qui vous guideront durant toute la saison.

Bénéficiez de tarifs préférentiels* avec l'association sportive 'Le Coq Musclé' pour accéder à ces équipements !

	"Forfait 2" (Muscu dirigée/Sauna)	"Forfait 1" (Forfait 2+Cours)	"Forfait 3" (Forfait 2+Squash)	"Forfait 4" (Forfait 1+Squash)
1 an	244 €	282 €	272 €	380 €
6 mois	163 €	175 €	180 €	---
3 mois	125 €	128 €	144 €	---
1 mois	60 €	67 €	71 €	---
10 séances	---	82 €	---	---
1 journée	---	10 €	---	---
Squash ‡	Forfaits 1+2 : 7 € (6 € heures creuses)		Forfaits 3+4 : 4 € (3,50 € heures creuses)	
	Squash : réservation des courts 11h-13h et 16h-20h au 0144666070.			
	Heures pleines : semaine : 17h20-22h - samedi : 9h20-16h			
	Heures creuses : semaine : 8h-17h20 - samedi : 16h-18h - dimanche : 12h-16h			

*Exemple : "Forfait 1" pour 1 an à 282 € (352 € plein tarif), soit une réduction d'environ 25%.

†La concession de la société gérant l'équipement est sujette à renouvellement à partir de février 2006. Les sommes payées au delà de cette date seront reversées au pro rata au futur exploitant Précisions disponibles auprès de l'Espace XIII.

‡Créneaux de 40 minutes. Location de raquette 2,30 €, vente de balle 3 €.

S'inscrire à l'Espace XIII en se présenter directement de l'accueil de l'Espace XIII muni de (1) son justificatif d'adhésion au Coq Musclé (voir au verso) pour bénéficier du tarif collectivités, (2) de deux photos d'identité et (3) d'un certificat médical idoine.

Pour découvrir l'équipement, ou pour des personnes de passage, des formules à la journée (12€) ou par carnet de 10 séances (100€) sont disponibles directement auprès de l'Espace XIII aux prix habituels et sans certificat médical ni photo.

Horaires et planning de l'Espace XIII :

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Week-end
-----Salle de musculation-----					
10h-22h	10h-22h	10h-21h	10h-22h	10h-21h	Samedi Musculation
-----Cours collectifs-----					
	10h30-11h30 Douce		10h30-11h30 Douce		9h-18h ---
12h30-13h00 AF	12h30-13h30 Tonic/Stretch	12h30-13h15 Entretien	12h30-13h30 Danse	12h30-13h15 Dos	Entretien 11h00-12h00
13h00-13h30 Stretch					
				18h00-18h30 AF	Dimanche Musculation
18h30-19h00 Entretien	18h30-19h00 Silhouette	18h30-19h00 Tonic	18h30-19h00 Dos	18h30-19h00 Stretch	10h-16h ---
19h00-19h30 AF	19h00-19h30 AF	19h00-19h30 AF-Cuisses	19h00-19h30 AF	19h00-19h30 AF	Cardio
19h30-20h00 Stretch	19h30-20h00 Stretch	19h30-20h00 Stretch	19h30-20h00 Stretch	19h30-20h00 Stretch	10h00-16h00

AF=abdos-fessiers, Cardio=cardio-training, Danse=gym et danse), Dos=gym du dos, Douce=gym douce, Entretien=gym d'entretien, Silhouette=gym silhouette, Stretch=stretching, Tonic=gym tonic

Pour vous rendre à l'Espace XIII du Stade Charléty, passer sous le portail au 17 avenue Pierre de Coubertin, Paris 13ème, puis suivre fléchage 'Espace XIII'. RER B (Cité Universitaire). Bus 21, 67, et PC (porte de Gentilly). Prévoir sa serviette et un cadenas.

Qu'est-ce que le Coq Musclé ? A l'origine, l'Association sportive 'Le Coq Musclé' se consacrait à la promotion de la participation de sportifs français aux compétitions culturistes des Gay Games. Membre de la Fédération sportive gaie et lesbienne et de la Bodybuilding Guild, l'ASCM travaille pour le développement du culturisme LGBT en France et à travers le monde. L'association propose des séminaires de formation et d'information, des séances photos, des sorties aux compétitions, et bientôt l'organisation de compétitions ouvertes à tous sur Paris. En plus de la compétition culturiste, son champ d'action englobe la compétition de force athlétique, la musculation de loisirs et pour la pratique sportive.

Retrouvez des membres du Coq Musclé à l'Espace XIII. En tant qu'abonné à un forfait de l'Espace XIII, vous vous entraînez quand vous voulez dans les conditions habituelles. Nous proposons cependant pour les membres du Coq Musclé des rendez-vous informels les premier et troisième mercredi du mois, de 19h00 à 21h00. Normalement l'un d'entre nous au moins sera présent et reconnaissable par son t-shirt du Coq Musclé. Suivre ces rendez-vous sur www.lecoqmuscle.org.

Adhérer au Coq Musclé, au tarif de 25 € l'année civile (**tarif réduit de 15 € pour les membres de club FSGL**). Formulaire ci-dessous ou sur www.lecoqmuscle.org.

BULLETIN D'ADHESION ANNEE CIVILE 2005

(merci d'écrire lisiblement) Je soussigné(e)

Prénom/NOM _____

Né(e) le _____

Adresse _____

Téléphone _____ Mobile _____

Courriel _____

Fait le (date) _____ Signature _____

déclare solliciter mon adhésion à l'Association Sportive "le Coq Musclé" (ASCM). J'envoie ce bulletin rempli accompagné du règlement (chèque à l'ordre de ASCM) de ma cotisation au titre de la saison 2005 (jusqu'au 31/12/05) à notre adresse ci-dessous.

Membre ordinaire* : 25 € - Membre de club FSGL (joindre justificatif) : 15 € - Donateur: 250 €

*NB : l'adhésion à l'ASCM (Association Sportive "le Coq Musclé") comprend celle à la Fédération Sportive Gaie et Lesbienne FSGL. Vos coordonnées lui seront transmises pour vous permettre une information complète sur le sport gay et lesbien. La FSGL vous adressera directement toute documentation. Si vous ne souhaitez pas bénéficier de cette adhésion ou si vous adhérez déjà par ailleurs à la FSGL, veuillez rayer clairement ce paragraphe.

NB : Vos coordonnées pourront être transmises aux autres membres de l'association pour gérer nos activités. Si vous préférez que ce ne soit pas fait, rayer clairement ce paragraphe.