

Top Fitness Club

Top Fitness Club, une association sportive de Fitness qui vous met en forme grâce à ses six activités différentes et complémentaires.

Nos cours collectifs et mixtes vous proposent des séances de qualité avec des instructeurs diplômés, certifiés et authentiques qui vous guideront, vous motiveront et vous feront progresser tout au long de la saison sportive.

Votre entraînement sera constitué d'exercices qui vont à la fois isoler différents groupes musculaires et les faire travailler ensemble pour les rendre plus forts, plus utiles et plus résistants. Ce sera un vrai challenge, mais vous en ressentirez vraiment les bénéfices.

Chaque séance débute par un échauffement, puis un travail de renforcement physique et psychique et le retour au calme avec les étirements. Vous allez devenir accro au Top Fitness Club parce qu'il dynamise votre organisme et vous donne un second souffle.

Choisissez la fréquence de votre activité : pour un maximum de résultats, 2 à 3 cours par semaine vous apporteront la forme et les formes.

La clé de la réussite ? L'assiduité. Venez recharger votre énergie à chaque cours et affronter la vie avec sourire et bonne humeur...

40, rue Jules Massenet
Deuil-la-Barre
95170
Président(e)
Michel Laplace
Infos pratiques

Une séance d'essai offerte

Lieux de pratique

- **Parc des Sports Nelson Mandela**
Chemin de la Butte aux Pères
Entrée C - Salle de Danse
95160 Montmorency

Que devez-vous apporter ?

1. Une tenue de sport confortable
2. Des chaussures de sport
3. Une bouteille d'eau
4. Une serviette
5. Une attitude positive
6. Nous vous fournirons le matériel et nos compétences

Contact

Tél. : 01 34 17 64 23

Mail : topfitnessclub95@gmail.com

Document(s)

[Téléchargez le flyer de présentation du Top Fitness Club](#)

Liens utiles

[Découvrir le Top Fitness Club](#)