
XTREM'SPORTS PRESENTE

Adresse :

14, rue de la Nouvelle France
93300 Aubervilliers

Contact :

M.Stéphane Chaufourier
Tèl : 0661530813
Mail : atch1@orange.fr

Documents à fournir pour chaque activité :

- 1 photo d'identité
- Certificat médical
- 2 enveloppes timbrées
- Bulletin d'adhésion
- Cotisation

Présentation FITNESS :



Découvrir le body fitness, le step dans une ambiance conviviale. Au programme : échauffements, mouvements aérobique, adbo fessiers, étirements, le tout en musique.

Fitness : Conseils diététiques sportifs (gratuit) via Venez Nature et Nutrition.

Mercredi et Jeudi : 12h15-13h15

Mardi, Jeudi et Vendredi : 18h15-19h15

Cotisation : 210 €

Présentation SALSA :



A l'honneur cette année la salsa cubaine, avec un professeur expérimenté **CLARA COSTA** danseuse professionnelle depuis 1995, elle vous fera découvrir tous les plaisir de cette danse latine.

Lundi et Mardi : 12h15-13h15

Lundi et Mercredi : 19h00-20h00

Cotisation : 210 €

Présentation BABY JUDO ET JUDO :



Il s'agit d'une initiation ludique ayant pour but de développer, dans une ambiance conviviale, les qualités physiques et morales de l'enfant : motricité, coordination, contrôle de soi ...

BABY JUDO (3-6 ans) : Mercredi de 16h30-17h15

Cotisation : 150 €

JUDO (6-9 ans) : Lundi et Mercredi de 17h15-18h15

Présentation BABY BOXE ET BOXE :



Les enfants, joueurs et gantés, se serrent, courent et s'amuseent sous les regards des parents. Notre objectif : l'éveil physique, psychologique et social des enfants.

BABY BOXE (3-6 ans) : Samedi de 9h30-10h30

Cotisation : 150 €

BOXE (6-9 ans) : Mercredi de 18h30-19h30

Samedi de 10h30-11h30

Présentation GRAPPLING (LUTA LIVRE):



Discipline de préhension n'autorisant aucune frappe et réunissant des luttes existantes en vue de contrôler puis finaliser son adversaire.

Grappling : Mardi et Jeudi de 19h15-20h45

Cotisation : 280 € la discipline (Possibilité : FORFAIT multi arts martiaux (boxe, lutte, kick boxing, grappling, libre mma : 380 €).

Présentation BOXE pieds-poings :



Initiez-vous ou perfectionnez-vous à toutes les techniques de jambes, de bras et de balayages de ce sport à percussion.

BOXE pieds-poings : Mardi et Jeudi de 20h45-22h15

Cotisation : 280 € la discipline (Possibilité : FORFAIT multi arts martiaux (boxe, lutte, kick boxing, grappling, libre mma : 380 €).

Présentation LUTTE :



Sport de combat dans lequel 2 adversaires s'affrontent à mains nues chacun cherchant à renverser l'autre pour l'immobiliser au sol sur le dos ou le soumettre par une clé ou un étranglement. Les prises sur tout le corps sont autorisées, même les saisies aux jambes.

LUTTE : Vendredi de 20h30-22h00

Cotisation : 200 € la discipline (Possibilité : FORFAIT multi arts martiaux (boxe, lutte, kick boxing, grappling, libre mma : 380 €).

Présentation MUSCULATION/CARDIO :



Cette activité sportive vise à développer la force musculaire, l'endurance ainsi que le développement de la fonction cardio-respiratoire par un effort physique répété (cardio-training, tapis de courses, vélo et steppers).

MUSCULATION/CARDIO : Conseils diététiques sportifs (gratuit) via Venez Nature et Nutrition
Du Lundi au Vendredi : 9h30-22h30

Cotisation : 370 €

Présentation PANCRACE/MMA :



Le pancrace est de nos jours la forme de combat la plus efficace car elle permet d'approcher les trois distances de combats : la boxe, la lutte et le travail au sol.

Pancrace/MMA : Lundi, Mercredi et Vendredi de 19h30-20h30 pour les adultes

Pancrace/MMA : Lundi, Mercredi de 17h30-18h30 pour les enfants (**10 / 15 ANS**)

Cotisation : 280 € (Possibilité : FORFAIT multi arts martiaux (boxe, lutte, kick boxing, grappling, libre mma : 380 €).

Cotisation enfant : (10/15 ANS) 230 €

FORFAIT COMBINE FITNESS/MUSCULATION : 420 €

FORFAIT TOTAL ARTS MARTIAUX / MUSCULATION / FITNESS : 530 €

FORFAIT MULTI ARTS MARTIAUX : 380 €

FORFAIT COMBINE FITNESS/SALSA : 320 €