

# Cardio-training

## ADULTES (18 ANS RÉVOLUS)

Pour beaucoup, la musculation sert... à se muscler. On imagine assez bien le bodybuilder hyper-musclé. En réalité, cette discipline apporte des bienfaits bien souvent sous-estimés : protection des os, renforcement de la santé cardiovasculaire, prévention du mal de dos et des blessures, amélioration des performances physiques et même perte de poids. Pratiqué correctement, le cardio-training constitue un véritable allié pour la santé.



### € ADHÉSIONS (LICENCE COMPRISE)

- > Adultes, nés en 2001 et avant : 210 €.
- > Séniors, nés en 1956 et avant : 170 €.



### IMPORTANT (pièces à fournir)

Un certificat médical d'aptitude à la pratique de la musculation et du cardio-fitness de moins de 3 mois.

### 🕒 HORAIRES\*

- > Du 1<sup>er</sup> septembre 2019 au 30 juin 2020 :  
Lundi de 12h à 21h. Mardi et jeudi de 8h à 21h.  
Mercredi et vendredi de 9h à 21h. Samedi de 9h à 17h30. Dimanche de 9h à 16h.
- > Juillet 2020 :  
Lundi de 12h à 21h. Mardi à vendredi de 9h à 21h.  
Samedi de 9h30 à 18h30. Dimanche de 9h30 à 18h.
- > Août 2020 :  
Lundi de 12h à 20h. Mardi, mercredi et vendredi de 9h à 20h. Jeudi de 9h à 21h. Samedi de 9h à 18h30.  
Dimanche de 9h30 à 17h30.

(\*) Attention : Les horaires de la salle pourront être réduits pendant les petites vacances scolaires (Toussaint, Noël, Février, Pâques).



### À SAVOIR

L'année sportive du 1<sup>er</sup> septembre 2019 au 31 août 2020 (*hors jours fériés : 1<sup>er</sup> et 11 novembre 2019, 25 décembre 2019, 1<sup>er</sup> janvier 2020, 13 avril 2020, 1<sup>er</sup> mai 2020, 14 juillet 2020, 15 août 2020*).  
Retrait de la carte adhérent au siège du LSC, 24 rue Louise Michel à Levallois sur présentation d'un certificat médical de moins de 3 mois à partir de fin août 2019.  
En dehors de la période des pré-inscriptions, les nouvelles inscriptions se feront à l'accueil Info-Sport au 24 rue Louise-Michel, à partir du 2 septembre 2019.

### 👕 ÉQUIPEMENT OBLIGATOIRE

Tenue de sport (short, jogging, baskets propres...) et une serviette personnelle, obligatoire pour l'hygiène et la protection du matériel.



### CONTACTS

Lieu de pratique au Centre Aquatique de Levallois, 15 rue Raspail. 1<sup>er</sup> étage  
Manager : Sébastien Loeuilliette  
E.mail : [cardio@levallois-sporting-club.fr](mailto:cardio@levallois-sporting-club.fr)  
Site Internet : [www.levallois-sporting-club.fr](http://www.levallois-sporting-club.fr)