



**Lieu : Racing Club de France- 5 rue Eblé – 75007 Paris**

**À partir de 15 ans**

Les cours sont encadrés par l'équipe de coaches de Julie FERREZ. Julie c'est, entre autres, la coach de Télématin France 2 depuis 12 ans. Elle a formé son équipe à sa méthode : technique de Yoga et remise en forme pour vous permettre de booster votre énergie et entretenir votre silhouette. Julie Ferrez a fait de sa philosophie de vie une méthode alliant remise en forme, alimentation et bien-être.

## COTISATIONS ANNUELLES :

- Tarif unique : 480€
- Tarif étudiant\* : 384€

*\*Une réduction de 20% est accordée sur le montant de la cotisation à partir de la 3<sup>ème</sup> inscription de la même famille et les étudiants post bacs âgés de 18 à 25 ans sur présentation d'un justificatif valide.*

## HORAIRES :

Mardi :

- CAF : 09h30-10h15
- Yog'n Flow : 10h15-11h00

Vendredi :

- Top & Abs : 09h30-10h15
- Yog'n Flow : 10h15-11h00

Top & Abs : Sculptez le haut du corps et affinez votre taille  
CAF : Galbez vos fessiers, vos cuisses avec des exercices axés sur le bas du corps, complétés avec un renforcement des abdominaux.  
Yog'n Flow : ce cours allie des techniques respiratoires et des enchaînements de postures de yoga rythmés.

La période s'étend du 09 septembre 2025 au 19 juin 2026 (sauf jours fériés et 2<sup>ème</sup> semaine vacances scolaires)

## PIÈCES DEMANDÉES :

- Bulletin d'adhésion complété et signé,
- certificat médical de non contre indication à la pratique du fitness datant de moins de 3 mois.
- 1 photo d'identité récente,
- Paiement

Valérie GIVERNAUD

Tél : 01 40 61 60 94

Mail : v.givernaud@rcf.asso.fr

*Une carte d'accès au site sportif Eblé vous sera délivrée après validation de votre inscription à retirer à l'accueil.*