

Le meilleur de la **PERFORMANCE SPORTIVE &**
du BIEN-ETRE accessible à tous !



Site du CNSD

Citésports Site du CNSD - 1 rue des Archives - 77300 Fontainebleau - **01.64.22.92.06**

a.citesports@recrea.fr / www.citesports.fr

Page Facebook : Citésports - Instagram : citesports_fontainebleau

PLANNING DES ACTIVITES

Tarifs unitaires et cartes d'entrées réservés aux membres			
Carte membre Adulte		60€	
Carte membre Jeune (16-25ans)		50€	
	PRODUIT	Unitaire	Carte
Récupération sportive & Bien-Etre <i>Prévoir une tenue de sport sans accroche short ou leggings.</i>	PRESSOTHERAPIE 30' (Zimmer) Améliore la circulation sanguine et lymphatique, réduit la cellulite et tonifie le corps.	25€	10 entrées: 225€
	CRYOTHERAPIE COMPRESSIVE 30' (Game Ready) Par l'action du froid, réduction des inflammations musculaires et tendineuses après l'effort, accélération de la guérison sur les blessures.	30€	10 entrées: 270€
	MASSAGE CARDIO-SYNCHRONISE 45' (Stendo) Massage mécanique au rythme cardiaque (1000 micro-massages entre chaque pulsation cardiaque), régule l'équilibre du corps, détoxifie et réduit les douleurs.	50€	10 entrées: 450€
	PRESSOTHERAPIE + ACTION DE LA LUMIERE Stimule le processus de régénération cellulaire amplifié par une circulation sanguine et lymphatique.	40€	10 entrées: 360€
	CRYOTHERAPIE COMPRESSIVE + ACTION DE LA LUMIERE Régénération cellulaire et réduction des inflammations musculaires et tendineuses après l'effort.	45€	10 entrées: 405€
	MASSAGE CARDIO-SYNCHRONISE + ACTION DE LA LUMIERE Stimule le processus de régénération cellulaire avec l'aide d'un massage musculaire profond.	65€	10 entrées: 585€
	SAUNA Détend, soulage rapidement les muscles après une séance de sport, aide au bon fonctionnement cardio-vasculaire.	3 €	12 entrées : 30 €
COACHING NUTRITION 45' Bilan individuel, pesée et programme nutritionnel.	50€	/	
RDV DE LA FORME 30' Accompagnement et conseils sportifs. Création de programme personnalisé et accès au programme de fidélité.	Offert	/	
Séance d'essai avant de devenir membre au tarif unitaire.			

Jour	Récupération & Bien-Etre	Sauna	Nutrition	RDV de la forme
Lundi	12h30 -13h30	12h00-13h30		
	19h15-20h15	17h30-21h00		
Mardi	12h30-13h30	12h00-13h30		
	18h30-20h15	17h30-21h00		
Mercredi	12h30-13h30	10h00-21h00		
	18h30-20h15			
Jeudi	12h30-13h30	12h00-13h30	13h00-14h00	
	19h15-20h15	17h30-21h00	17h30-19h30	
Vendredi	12h30-13h30	12h00-13h30	13h00-14h00	
	18h30-20h15	17h30-21h00	16h00-18h00	
Samedi	10h00-13h00	10h00-17h30		
	14h00-18h00			16h00-18h00
Dimanche	10h00-13h00	10h00-13h00		

Réservation à l'accueil Citésports, par mail ou par téléphone sur les heures d'ouverture du site.