

# TARIFS 2025 - 2026

Adhésion 2025/2026	Individuelle 18 €	Familiale (Du même foyer) 22 €
<b>TARIFS</b>	<b>Individuel</b>	<b>Étudiant Chômeur</b>
Forfait Trimestriel	130 €	104 €
<b>Forfait Annuel</b> Compris 1 Pilates/semaine	<b>35€/mois *</b> Soit 350 €/an * Sur 10 mois	<b>28,60 €/mois *</b> Soit 286 €/an * Sur 10 mois
Carte 10 cours Fitness et Pilates	75 €	60 €
Zumba Kids	180 €	8 - 12 ans

<b>Réduction Familiale Sur les Forfaits -10%*</b> *Non cumulable	<b>Facilité de paiement</b>	<b>Règlements :</b>  Chèque - Espèces Bon CAF Chèque Collège
<b>Inscriptions:</b>		

**Possibilité d'un cours à l'essai  
pour les nouveaux adhérents.**

**À Fournir lors de votre premier cours :**

2 photos d'identité par personne,  
Le règlement de l'adhésion et des cours choisis.

Association

## Zumba'Titude

## Zumba-Fitness-Pilates

Professeurs Diplômés

**Guillaume FOUCHER**

**Lisa LEFEVRE**

SCAN ME



Vitalité

Énergie

Convivialité

Bien-être



**Cours à l'essai gratuit**

**Studio Fitness**

30 rue Albert Camus  
72300 SABLÉ/SARTHE

Tél: 06 40 70 92 46

Mail : [bg@zumba-titude.fr](mailto:bg@zumba-titude.fr)

Site : [www.zumba-titude.fr](http://www.zumba-titude.fr)





# Règlement Intérieur



Les cours de fitness sont ouverts toute l'année sauf pendant les vacances scolaires (voir les dates en bas de page).

Les cours accueillent les enfants à partir de 8 ans, les ados et les adultes du débutant au confirmé, dans une ambiance chaleureuse et détendue.

Le forfait Zumba Kids s'adresse aux enfants de 8 à 12 ans uniquement sur le cours Zumba Kids. 1<sup>er</sup> cours le 16 septembre 2025.

Pas de cours pendant les vacances scolaires.

Les inscriptions sont possibles toute l'année. L'adhésion à l'association est valable par saison (de Septembre à Juillet) fixée à : 18 € individuelle et 22 € familiale (même foyer).  
½ Adhésion de 9€ si inscription après le 1<sup>er</sup> avril 2026 pour finir la saison.

L'association Zumba'Titude se réserve le droit, si besoin, de modifier le programme de cours en cours de saison.

L'accès aux cours se fera après renseignement d'un questionnaire de santé, l'association se réserve le droit de demander un certificat médical.

Pour les nouveaux adhérents, il est possible de faire un 1<sup>er</sup> cours à l'essai !

Toute inscription est définitive. Les désistements, absences pour raisons personnelles, de déménagement ou de mutation ne donneront pas lieu à remboursement.

Des reports de forfait pourront être effectués sous présentation d'un certificat médical en cas d'Arrêt maladie de plus de 3 semaines et de Grossesse.

Les cours sont assurés avec un minimum de 4 personnes.

Les personnes enseignant la gymnastique - le Fitness - la Zumba - la Danse ou toutes autres activités similaires que ce soit à titre professionnel ou non, ne sont pas autorisées à suivre les cours, l'association n'étant pas un centre de formation ou d'entraînement professionnel. Seuls les stages ou événements leur sont autorisés.

Dans le cas où l'attitude d'un adhérent ou de l'un de ses proches dans l'enceinte des locaux est de nature à perturber le bon déroulement des cours ou va à l'encontre de l'état d'esprit sportif de l'association, le bureau de l'Association se réserve le droit d'émettre un avis de suspension d'accès aux cours. Dans le cadre des restrictions sanitaires, ce droit est étendu à toutes personnes ne respectant pas les consignes applicables. Après entretien avec l'adhérent, le bureau décidera par vote à bulletin secret sur la radiation ou non de l'adhérent. Toutes demandes de renouvellement d'adhésion seront examinées par les membres du bureau et pourront être refusées pour des raisons réelles, argumentées et non discriminatoires.

L'accès au studio n'est autorisé que pieds nus, en ballerines, chaussures de danse ou de fitness. (ATTENTION, pas de chaussures venant de l'extérieur)

L'association Zumba'Titude décline toute responsabilité en cas de vol ou de disparition de bijoux, argent et tout autre objet.

Il est formellement interdit de fumer dans l'établissement.

Il est formellement interdit de filmer les cours sans autorisation.

Le Bureau.

## Règlement Pilates :

Affichage à l'accueil



## Fermeture pour congés

Automne	: Du 27 oct. au 2 nov. 2025
Noël	: Du 24 déc. au 1 <sup>er</sup> janvier 2026
Hiver	: Du 09 au 15 février 2026
Printemps	: Du 13 au 19 avril 2026
Pont de l'Ascension	: Du 14 au 17 mai 2026
Été	: À partir du 5 juillet 2026

# Planning 20 cours/semaine

Lundi	Mardi	Mercredi	jeudi	Vendredi	Samedi
18h/18h45 <b>PILATES*</b>	10h/10h45 <b>PILATES*</b>	17h15/18h <b>PILATES*</b>	11h/11h45 <b>PILATES*</b>	12h30/13h15 <b>PILATES*</b>	10h15/11h <b>PILATES</b>
19h/19h30 <b>ABDOS FESSIERS</b>	17h30/18h15 <b>ZUMBA-Kids</b> (8/12ans)	18h15/19h <b>HI-LOW 2</b>	17h45/18h15 <b>HIIT</b>		11h15/12h <b>ZUMBA</b>
19h30/20h15 <b>HI-LOW 1</b>	18h30/19h15 <b>FIT-MIXTE</b>	19h15/20h <b>MIX-DANCE</b> Lisa	18h20/19h05 <b>ZUMBA</b>	17h30/18h15 <b>ZUMBA</b>	
20h30/21h15 <b>ZUMBA</b>	19h30/20h15 <b>PILATES*</b>	20h15/21h <b>BODY ATTITUDE</b> Lisa		18h30/19h <b>STRETCHING</b>	Bon Week-End 

## Descriptif des cours

**HI-LOW** : Enchaînements chorégraphiés en musique sur un tempo intense et rapide, mêlant des pas et des petits sauts... Cardio assuré !

**ZUMBA** : Combinaison d'aérobic, body-sculpt avec un joyeux cocktail de danses latinos...Salsa, Samba, Bellydance, Reggaeton, Merengue...

**MIX-DANCE** : Se rapproche de la Zumba avec une touche moins Latine et des musiques variées... Urbain, Jazz, Hip hop, Pop, Afro...

**FIT-MIXTE** : Cours dynamique alternant Hi Low ou Step, mixé avec le cours HIIT (Cardio + Renfo)

**HIIT** : Brûle graisse, alternance d'exercices de hautes intensités et de phases de récupération (Perte de Poids et Renfo assuré)

**PILATES** : Méthode « Douce » de renforcement des muscles profonds et harmonisation de la silhouette. (15 personnes Max sur inscriptions)

**BODY-ATTITUDE** : Combinaison des 3 disciplines, Yoga, Taï Chi et Pilates.

**Stretching** : Cours d'étirements et d'assouplissements.  
Idéal pour compléter le travail musculaire de la semaine et se détendre !