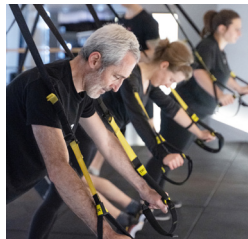
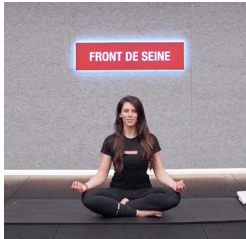




LA VIE EST BELLE
AVEC DU
SPORT
DEDANS



FRONT DE SEINE

Une qualité de service
incroyable.



Carla R.

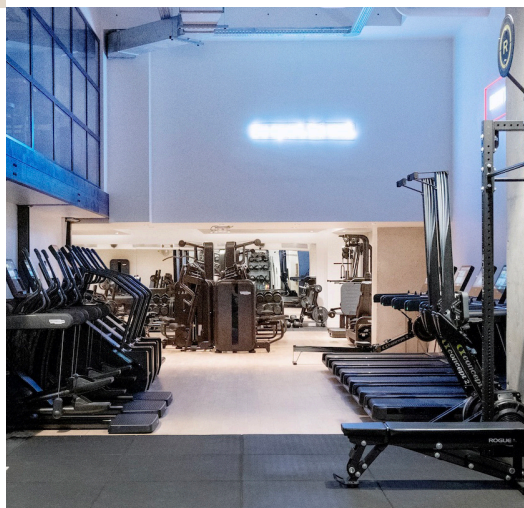


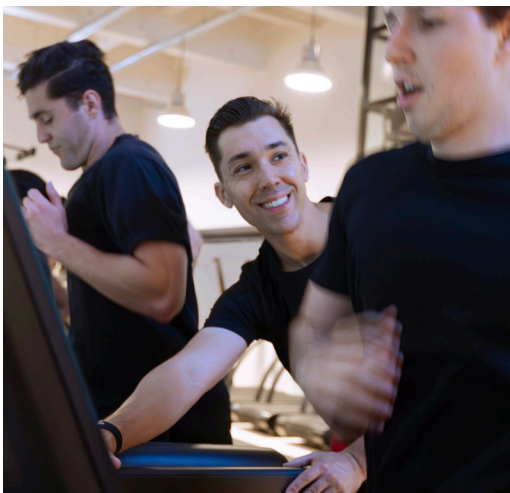
LA VIE EST BELLE
AVEC DU
SPORT
DEDANS

Un vrai lieu pour se transformer
et dépasser ses limites.



Olivier L.S.





3

Séances par semaine.

Le nombre de fois conseillé pour obtenir par le sport l'amélioration physique que vous méritez vraiment.

3

Typologies d'activités physiques.

Force
Cardio
Mobilité

3

Expériences d'entraînement.

Open Gym
Team Training
Personal Training

Premier sur la qualité de l'entraînement.

PROFIT DE BEINE



06:45
23:00

**S'entraîner
en liberté,
à toute heure.**

Pour booster votre métabolisme, augmenter votre force physique et vous transformer, il est fondamental de pratiquer la musculation.

Notre plateau cardio-musculation est idéal pour s'entraîner avec un équipement haut de gamme.

Open Gym est ouvert de 6:45 à 23:00 en semaine, et de 8:00 à 20:30 le week-end.

Sur réservation, vous privatisez votre créneau pour vous garantir un confort inégalé.

Le point fort de Front de Seine c'est d'avoir accès à des coachs sportifs pour vous aider, vous sécuriser et vous soutenir dans votre entraînement.

Deux expériences de coaching sur l'Open Gym existent : Audit 360 et nos Workshops, véritables leçons de musculation.



Audit 360® *Un bilan pour commencer.*

Lors de votre premier jour d'entraînement, un conseiller vous accompagne en Audit 360°.

À partir de l'analyse de votre composition corporelle et d'une série de tests, il vous oriente et construit votre plan d'entraînement.

Il vous est délivré une routine personnelle en musculation.

C'est la clé du succès pour ne pas être perdu lors de vos premiers pas au club.



Workshop® *Des ateliers pour progresser.*

En groupe de 6 participants, les workshops sont de véritables leçons de musculation avec un coach.

Ils permettent à chacun d'être autonome sur notre plateau cardio-musculation.

3 types de workshops sont disponibles :

Workshop #1 : Machines Guidées

Workshop #2 : Haltères & Bancs

Workshop #3 : Barres & Haltères

Team Training

L'entraînement en petits groupes.

12

**Douze participants.
Un coach.
Ça change tout.**

Les Team Training sont des entraînements en petits groupes de 12 participants maximum sur réservation.

Parce que vous êtes en petit nombre face au coach, l'entraînement est plus facile à suivre, plus motivant, et donc plus efficace.

Votre coach vous accueille personnellement, vous guide tout au long de la séance, vous connaît et vous accompagne dans votre progression.

15

**Quinze activités.
La force de la
personnalisation.**

La force des Team Training réside aussi dans leur diversité. 15 activités différentes font que la promesse de personnalisation est une réalité à Front de Seine.

Une routine variée surclasse votre entraînement en le rendant plus sûr, plus efficace, et plus motivant.

Variez chaque semaine votre entraînement autour de 3 focus physiques : Force, Cardio, Mobilité.

Team Training® FORCE. *musculaire*

Améliore les performances.
Développe la force.
Augmente la musculature.
Booste le métabolisme.
Brûle les calories.

SKILL

WOD

TRX FORCE

TRX BENCH

GRIT FORCE

Team Training® CARDIO. *cœur*

Accélère la perte de gras.
Améliore le souffle.
Augmente l'endurance.
Réduit le stress.
Décuple l'énergie.

RPM

SPRINT

BOXING BAG

TRX CROSS

GRIT CARDIO

Team Training® MOBILITÉ. *centre du corps*

Augmente la mobilité.
Renforce les abdominaux.
Améliore la posture.
Booste la récupération.
Assouplit les muscles.

TRX MOBILITÉ

BALANCE

ABCORE

PILATES

YOGA

Personal Training

L'excellence du coaching personnel "one to one".

Pour aller plus loin et pour les plus exigeants, vous pouvez bénéficier de leçons privées avec un coach personnel en plus de l'Open Gym et des Team Training.

Un coach personnel est la meilleure solution pour atteindre vos objectifs rapidement et en toute sécurité. C'est la garantie de résultats visibles, motivants et durables.

Avec le Personal Training, toute la qualité de formation et d'entraînement des coaches Front de Seine est au service de votre transformation physique.

Votre corps est unique. Votre entraînement doit l'être aussi.





A man and a woman are high-fiving in a gym. The man is on the left, wearing a black t-shirt with a red 'FRONT DE SEINE' logo and black shorts. The woman is on the right, wearing a black sports bra and black shorts. They are standing in front of a black metal rack filled with kettlebells. Two kettlebells are on the floor in front of them. The background is a bright, clean gym environment.

FRONT DE SEINE

Anthony Mascarenhas, Headcoach à Front de Seine

Nos abonnements

190€

L'inscription



Accès au Club
de 6h45 à 23h30 en semaine



Carte de membre
et assurances obligatoires



Service serviette
inclus à chaque séance



AUDIT 360°



WORKSHOP



#TRAINWITHME
invitations pour vos amis

Les abonnements Favorite Guest

Au tarif de 190€, l'inscription est obligatoire pour pouvoir valider votre adhésion.

Les abonnements Favorite Guest vous donnent accès à l'ensemble des services du Club. Le règlement s'effectue par prélèvement automatique mensuel ou en paiement comptant.

Pour résilier, il vous suffit de nous avvertir un mois avant votre dernier prélèvement.

4 à 6 semaines de suspension sont également comprises dans votre abonnement.

FAVORITE GUEST 3 MOIS Prélèvement mensuel	FAVORITE GUEST 12 MOIS Prélèvement mensuel	FAVORITE GUEST 12 MOIS Durée fixe
Open Gym Inclus	Open Gym Inclus	Open Gym Inclus
Team Training 15 par mois	Team Training 15 par mois	Team Training 15 par mois
Personal Training À la carte	Personal Training À la carte	Personal Training À la carte
Audit 360° 1 bilan/an	Audit 360° 4 bilans/an	Audit 360° 4 bilans/an
Workshop 4/mois	Workshop 4/mois	Workshop 4/mois
Train With Me 2 invitations/an	Train With Me 6 invitations/an	Train With Me 6 invitations/an
Suspension 4 semaines/an	Suspension 6 semaines/an	Suspension 6 semaines/an
175€ / mois	160€ / mois	150€ / mois

Nos cartes de Personal Training

Les cartes Personal Training sont la meilleure solution pour obtenir le corps que vous voulez. C'est la garantie de résultats visibles, rapides et durables en cures de 10 ou 20 séances.

PT 10	PT 20
10 unités	20 unités
80€ / unité 800€ les 10	75€ / unité 1500€ les 20
choisir	choisir

Nos cartes complémentaires

Les cartes d'entraînement complémentaires

Les cartes d'unités vous permettent de réserver des activités supplémentaires ou non comprises dans votre formule. Elles sont valables 1 an de date à date et permettent une réservation jusqu'à J+14

Team Training, Workshop et Squash à la carte

Les cartes Training vous permettent de réserver vos Team Training, WORKSHOP et sessions de Squash supplémentaires jusqu'à J+14.

TRAINING 5	TRAINING 15	TRAINING 25
5 unités	15 unités	25 unités
25€ / unité 125€ les 5	20€ / unité 300€ les 15	15€ / unité 375€ les 25
choisir	choisir	choisir



FRONT DE SEINE

frontdeseine.net/visiter

Front de Seine

44 rue Emeriau - 75015 Paris

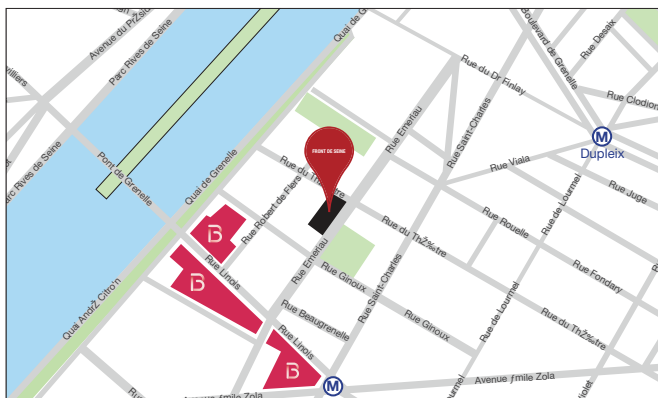
01 45 75 35 37

frontdeseine.net

Du lundi au Vendredi: 6h45 - 23h30

Samedi et Dimanche: 8h00 - 19h30

Pour organiser votre visite du club,
cliquez sur: frontdeseine.net/visiter



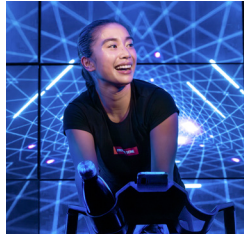
6 Métro Duplex

10 Métro Charles Michels

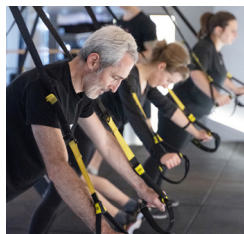
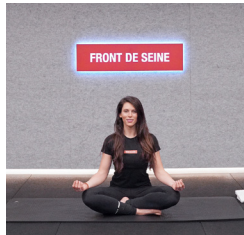
C RER Javel

33 Bir-Hakeim

88 Montsouris-Tombe Issoire



LA VIE EST BELLE
AVEC DU
SPORT
DEDANS



FRONT DE SEINE