

POUR NOUS CONTACTER

Accueil du mardi au vendredi de 11h à 18h

50 rue Bersot - 25000 Besançon

Secrétariat : 03.81.81.36.23 - 07.72.16.68.04

cpbesanconlutte@gmail.com



TARIFS SAISON

Du 1er septembre 2026 au 2 juillet 2027 inclus
Fermeture hivernale du 19/12/26 au 3/01/27 inclus

Fitness + musculation + sauna **220€**

Musculation + Sauna **170€**

Musculation **150€**

Sauna **120€**

Gym santé **150€**

20€ offerts grâce à la carte avantage jeune

INSCRIPTION

Comment ?

via ce QR code

ou via notre site internet

www.cpbesanconlutte.com

Cadeau CPB pour toute adhésion avant le 15 Sept !

Vous souhaitez découvrir le club ?

Vos 3 premiers cours sont gratuits sur rdv



**SAISON
2026-2027**

**FITNESS
MUSCULATION**
LUTTE MMA GRAPPLING

**CLUB
PUGILISTIQUE
BISONTIN**

FORMER • PERFORMER • PARTAGER

MUSCULATION

ACCES À UN SAUNA ET UN ESPACE WORKOUT

HORAIRES SEMAINE :

9H - 14H / 16H - 20H

HORAIRES WEEK END :

9H - 12H

SELF DEFENSE

Sous forme de stage*

Maîtrisez des techniques efficaces pour assurer votre sécurité tout en boostant votre confiance au quotidien.

Une activité accessible à tous et toutes.

*plus d'info sur le site internet

GYM SANTÉ

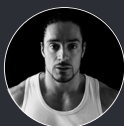
Vendredi de 10H15 à 11h15

Retrouvez le plaisir de bouger avec une activité douce et entièrement adaptée à votre état de santé ou à votre âge.

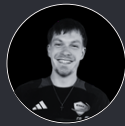
SAUNA

Grâce à sa chaleur sèche, le sauna aide à relâcher les tensions musculaires, favorise la récupération après l'effort et procure une profonde sensation de bien-être.

NOS COACHS DIPLOMÉS



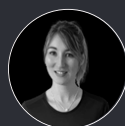
CÉDRIC



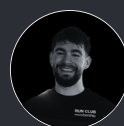
THOMAS



LILIAN



ALINE



QUENTIN

FITNESS

LUNDI

11h15 à 12h15 : Gym douce / Tonique (Lilian)

12h15 à 13h15 : Renforcement musculaire (Lilian)

18h à 19h : Renfo musculaire / cross training (Cédric)

19h à 20h : Renfo musculaire / cross training (Cédric)

MARDI

11h15 à 12h15 : Mobility Flow (Aline)

12h15 à 13h15 : Abdos-fessiers / body scult (Aline)

17h30 à 18h30 : Stretching / yoga / pilate (Lilian)

18h30 à 19h15 : Cross training (Thomas)

JEUDI

12h15 à 13h15 : Abdos-fessiers / body scult (Lilian)

17h à 18h : Stretching / yoga / pilate (Lilian)

18h30 à 19h15 : Cross training (Quentin)

VENDREDI

10h15 à 11h15 : Gym santé (Lilian)

11h15 à 12h15 : Gym douce / Tonique (Lilian)

12h30 à 13h15 : Cross training (Quentin)