

# TARIFS

A compter du 1<sup>er</sup>/09/2016

(Extrait du registre des délibérations du Conseil Municipal du lundi 25 juillet 2016)

## ABONNEMENTS « CLASSIQUES »

1 SÉANCE *Quelle que soit l'heure* ..... 16,00 €

7 JOURS consécutifs d'ouverture de l'ESPACE FORME ..... 34,00 €

14 JOURS consécutifs d'ouverture de l'ESPACE FORME ..... 46,00 €

**CARTE D'ADHERENT : 15,00 €** Frais de dossier à régler à la 1<sup>ère</sup> inscription pour les abonnements ci-dessous

10 SÉANCES Validité 1 an ..... 100,00 €

1 MOIS ..... 62,00 €

3 MOIS ..... 161,00 €

6 MOIS ..... 267,00 €

12 MOIS ..... 461,00 €

12 MOIS COUPLE *tarif par personne sur présentation d'un justificatif officiel* 411,00 €

## Accès ESPACE FORME + ESPACE AQUATIQUE

1 SÉANCE *Quelle que soit l'heure* ..... 12,00 €

## ABONNEMENTS « HEURES BLEUES »

Du 5 septembre 2016 au 7 juillet 2017 :  
entrée avant 15h30 et présence en salles jusqu'à 16h + le samedi

Du 15 juillet au 3 septembre 2017 : accès uniquement de 9h à 14h + le samedi

**CARTE D'ADHERENT : 15,00 €** Frais de dossier à régler à la 1<sup>ère</sup> inscription pour les abonnements ci-dessous

1 MOIS ..... 48,00 €

3 MOIS ..... 127,00 €

6 MOIS ..... 224,00 €

12 MOIS ..... 361,00 €

12 MOIS COUPLE *tarif par personne sur présentation d'un justificatif officiel* 316,00 €

## TARIFS GIG-GIC

Sur présentation de tout justificatif d'invalidité

**CARTE D'ADHERENT : 15,00 €** Frais de dossier à régler à la 1<sup>ère</sup> inscription pour l'abonnement ci-dessous

3 MOIS ..... 101,00 €

- Les abonnements sont nominatifs et personnels.  
La carte d'adhérent est à remettre à l'Accueil à chaque venue.
- Age minimal requis : 16 ans révolus (justificatif à présenter)
- Pièces obligatoires à présenter pour tout abonnement : 2 photos d'identité, paiement, contrat d'adhésion signé.
- Espace non fumeur

# HORAIRE

Du lundi 5 septembre 2016  
au vendredi 7 juillet 2017

Lundi, mardi, mercredi et vendredi	9h - 20h30
Jeudi	10h - 20h30
Samedi	9h - 13h
Dimanche	Fermeture hebdomadaire

PÉRIODE ESTIVALE : du samedi 15 juillet  
au dimanche 3 septembre 2017 inclus

Planning des cours spécifique allégé et adapté à cette période  
diffusé dans le courant du printemps 2017

Du lundi au vendredi	9h-14h / 17h-20h30
Samedi et mardi 15 août	9h - 12h
Dimanche	Fermeture hebdomadaire

## PÉRIODES DE FERMETURE

### Jours fériés :

1<sup>er</sup> et 11 novembre, 25 décembre, 1<sup>er</sup> janvier, Lundi de Pâques,  
1<sup>er</sup> et 8 mai, Jeudi de l'Ascension, Lundi de Pentecôte

### 3 semaines de fermetures fixes prévisionnelles pour gros entretien :

- Du lundi 19 au dimanche 25 décembre 2016 inclus
- Du lundi 17 au dimanche 23 avril 2017 inclus
- Du samedi 8 au vendredi 14 juillet 2017 inclus

Ces périodes de fermeture sont reportées sur les abonnements 1mois, 3 mois, 6 mois et 12 mois, dont tout ou partie coïncide avec une période de fermeture. Ces prolongations sont effectuées dès la souscription de l'abonnement et sont obligatoirement consécutives à la période de l'abonnement concerné.

Création et impression Carte Blanche Thonon - Ne pas jeter sur la voie publique



LA  
cité  
DE  
l'eau  
PUBLIER

programme  
Espace forme

ANNÉE SCOLAIRE 2016-2017  
DU LUNDI 5 SEPTEMBRE 2016  
AU VENDREDI 7 JUILLET



CENTRE NAUTIQUE DE LA CITÉ DE L'EAU  
225, rue des Tilleuls - AMPHION  
74500 PUBLIER  
04 50 70 05 06

www.lacitedeleau.com

# Espace forme

Planning cours du lundi 5 septembre 2016 au vendredi 7 juillet 2017 inclus

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<b>HORAIRE DES SALLES MUSCULATION ET CARDIO-TRAINING</b>	9h-20h30	9h-20h30	9h-20h30	10h-20h30	9h-20h30	9h-13h
MATIN	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 9h*	<b>JAF</b> 9h45	<b>SCULPT</b> 9h		<b>LES MILLS CXWORX</b> <b>STEP</b> 9h	
	<b>LES MILLS RPM</b> 10h	<b>STRETCHING</b> 10h30 (30')	<b>LES MILLS RPM</b> 10h	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 10h15*	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 10h*	
12h30	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>		<b>LES MILLS CXWORX</b>	<b>LES MILLS RPM</b>	
SOIRÉE	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 18h15*	<b>LES MILLS RPM</b> 18h15	<b>JAF</b> 18h15	<b>LES MILLS CXWORX</b> <b>STEP</b> 18h15		
	<b>LES MILLS RPM</b> 19h30	<b>LES MILLS CXWORX</b> <b>CARDIO</b> 19h30	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 19h30*	<b>LES MILLS RPM</b> 19h30	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 19h*	



**INFOS :**  
3 adhérents minimum pour que le cours ait lieu.

**Durée des cours :**  
Sans \* : 45 mn  
Avec \* : 1 heure  
RPM : 50 mn

**Jours fériés :**  
Fermés, sauf le 15 août (pas de cours)

**Saison estivale 2017 :**  
Programme spécifique allégé et adapté à cette période.

## DESCRIPTIF DES COURS COLLECTIFS

**RPM :** séance vélo en salle qui améliore votre capacité cardio vasculaire et brûle vos graisses.

**BODY-PUMP :** musculation en cours collectif pour un physique renforcé.

**BODY-BALANCE :** cours inspiré du yoga et du thaï chi, alliant l'équilibre, la souplesse et la force.

**CX WORX (cardio ou step) :** renforcement musculaire avec des élastiques, suivi, selon les horaires d'une séquence de travail cardio avec ou sans step.

**BODY SCULPT :** renforcement musculaire général avec petit matériel.

**JAF (Jambes-Abdos-Fessiers) :** travail ciblant le renforcement du centre et du bas du corps.

**STRETCHING :** étirements permettant l'amélioration de l'amplitude articulaire et musculaire.