

TARIFS 2011/2012 / INSCRIPTIONS

L'espace Vital vous propose des formules abonnements à l'année. Des abonnements évolutifs et adaptés à vos besoins.

Les tarifs

	Echirolois	Entreprises d'Echiroilles	Extérieurs
1 cours de gym hebdomadaire à l'année	68 €	89 €	124 €
2 cours de gym hebdomadaires à l'année	136 €	159 €	192 €
Musculation à volonté + accès à la piscine	175 €	199 €	246 €
Musculation à volonté + 1 à 3 cours de gym à l'année + accès à la piscine :	192 €	219 €	258 €

tarifs trimestriels à partir de janvier 2012

Musculation à volonté - Echirolois ———— 68 €
Musculation à volonté - Extérieur ———— 124 €

tarifs mensuels à partir du 30 avril 2012

Echirolois ———— 25 €
Extérieurs ———— 35 €

INSCRIPTIONS 2011/2012

Veillez fournir obligatoirement à l'inscription :

un certificat médical de non-contre-indication à la culture physique, un justificatif de domicile (une facture de téléphone, EDF, eau), une pièce d'identité.

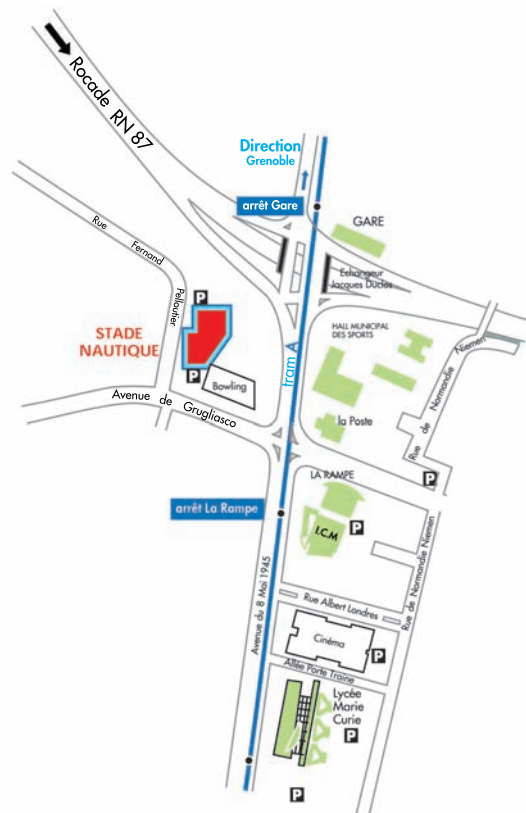
Pour CE, justificatif employeur

Attention : une seule inscription autorisée en plus de la sienne

INSCRIPTIONS DANS LA SALLE

Echirolois : jeudi 8 septembre
de 12h à 19h
Extérieurs : vendredi 9 septembre
de 12h à 18h
(tous publics et CE)

Sans certificat
médical :
pas d'inscription,
pas d'entraînement



**espace
Vital**

RENSEIGNEMENTS

Stade nautique

9, rue Fernand-Pelloutier - 38130 Echiroilles
Tél. 04 76 22 93 43



Vital ferme ses portes la
semaine entre Noël et
le jour de l'An.

HORAIRES D'OUVERTURE PISCINE

Lundi 12h à 14h
Mardi 12h à 14h et 16h30 à 19h
Mercredi 14h à 19h
Jeudi 12h à 14h
Vendredi 12h à 14h et 16h30 à 19h

HORAIRES D'OUVERTURE SALLE DE MUSCULATION

Lundi 12h à 19h
Mardi 9h à 20h
Mercredi 12h à 20h
Jeudi 12h à 20h
Vendredi 12h à 20h

Début des activités lundi 11 septembre 2011

**espace
Vital**
2011/2012

du stade nautique

Echiroilles

UN LIEU POUR LA REMISE EN FORME



ville d'Echiroilles

PLANNING des cours 2011/2012

Jour	Cours	Heures
Lundi	TBC	9h
	Abdos- stretching	10h
	Step	12h30
	Gym	13h30
	Aérodance	17h30
Mardi	Abdos-fessiers	18h15
	Poussé-tiré	19h15
	Renfort musculaire	9h
	Abdos-fessiers	10h
	Poussé-tiré	12h30
Mercredi	TBC	17h30
	Renfort musculaire	18h15
	Stretching	19h15
	Renfort musculaire	12h30
	Abdos-fessiers	17h30
Jeudi	Aéro dance	18h15
	Stretch relax	19h15
	Gym	9h
	Renfort musculaire	10h
	Abdos-stretching	12h30
Vendredi	Poussé-tiré	17h30
	Abdos-fessiers	18h15
	Abdos-fessiers	9h
	Gym	10h
	Step	12h30
Attention	Abdos-fessiers	13h30
	Stretch	17h30
	Abdos-fessiers	18h15
	Stretch	19h15
	Abdos-fessiers	19h15

**Attention, une réservation
au cours est obligatoire.**

Veillez apporter :

- Une tenue de sport
- Une paire de baskets propres
- Une serviette
- Une bouteille d'eau

L'entrée des cours du matin
se fait côté piscine.
Tous les cours ont une durée
de 45 minutes.



Activités

cours collectifs L'étirement et La détente

Le stretching

pour maintenir votre souplesse, éliminer vos tensions et optimiser vos performances.

La gym

pour tonifier l'ensemble du corps grâce à des mouvements simples, sur un rythme imposé.

La piscine

pour se relaxer aux heures d'ouverture au public de la piscine et de l'espace Vital.

cours collectifs Le renforcement musculaire

Les Abdos-fessiers

pour sculpter et tonifier.

Le poussé-tiré

pour maintenir votre niveau de condition physique, à l'aide de barres et poids, sur un fond musical rythmé.



cours collectifs L'endurance cardiovasculaire

Le step

pour un travail musculaire et cardiovasculaire, grâce à des exercices de marche.

tbc (total body conditionning)

un peu d'aérobic, un peu de step et un peu de musculation, en une seule et même séance. Pour un travail de souplesse musculaire et cardiovasculaire.

Aéro dance

comme à la télé, des chorégraphies sur de la musique latino, hip-hop, disco ou funk.

à volonté en individuel La salle de musculation

La musculation

pour renforcer, tonifier et muscler votre corps.

Le cardio-training

à votre disposition : vélos, rameurs, elliptique, steppers, etc.



vital c'est,

- un espace cardio-training pour **la remise en forme**,
- un espace musculation pour **l'entretien**,
- un accès à la piscine pour **la détente**.

LA pratique

- vital, un bon moyen de renouer avec la pratique d'une activité physique.
- vital, un bon moyen d'affiner votre silhouette.
- vital, un bon moyen de vous détendre.

L'équipe

4 professionnels des métiers de la forme vous accompagnent dans vos exercices. En cours collectifs ou personnalisés, ils vous apportent des conseils adaptés à vos objectifs physiques.

bouger, c'est vital

