

## TARIFS INSCRIPTIONS 2018/2019

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

### Tarifs annuels

	Echirollois-es	Entreprises Echirolloises	Extérieures
1 cours de gym hebdomadaire à l'année	81 €	105 €	146 €
2 cours de gym hebdomadaires à l'année	162 €	191 €	225 €
Musculation à volonté + accès piscine*	203 €	235 €	286 €
1 à 3 cours de gym à l'année + Musculation à volonté + accès piscine*	227 €	267 €	301 €

### Tarifs trimestriels à compter du 1<sup>er</sup> janvier

Trimestres : janvier/février/mars ou avril/mai/juin

Musculation à volonté + accès piscine* - Echirollois-es.....	81 €
Musculation à volonté + accès piscine* - Extérieur-es.....	142 €
Musculation à volonté + accès piscine* - CE.....	106 €

### Tarifs mensuels à partir de mai 2018

Mensuels : uniquement pour les mois de mai et juin  
Gymnastique ou musculation en fonction des disponibilités

Musculation à volonté - Echirollois-es.....	35 €
Musculation à volonté - Extérieur-es.....	47 €
Découverte nouvelle activité 2h.....	13 €

Tout abonnement débuté n'est pas remboursable

### Inscriptions 2017/2018

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.

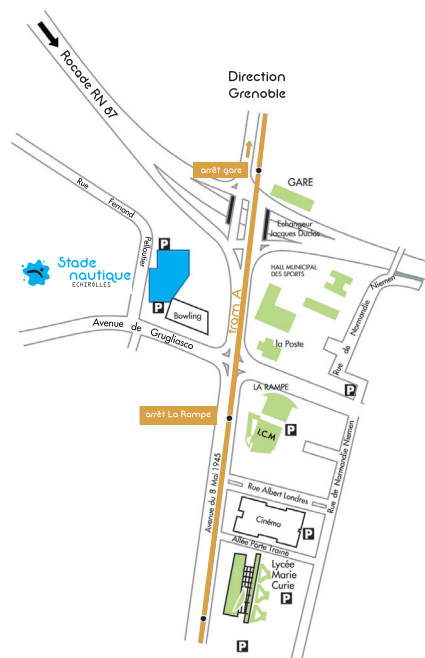
Attention : une seule inscription autorisée en plus de la sienne

### Inscriptions dans la salle

Echirollois : lundi 3 septembre, de 12h à 19h  
Extérieur et Comité d'entreprise :  
mardi 4 septembre, de 12h à 18h (tous publics)

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

(\* ) lors des horaires d'ouverture de la salle et du Stade nautique.



### RENSEIGNEMENTS

 **Stade nautique ECHIROLLES** 9, rue Fernand-Pelloutier  
> par téléphone au **04 76 22 93 43**  
et **www.echirolles.fr**

### HORAIRE D'OUVERTURE PISCINE

Lundi	12h à 14h
Mardi	12h à 14h et 16h30 (* 17h30) à 19h
Mercredi	16h30 à 19h
Judi	12h à 14h
Vendredi	12h à 14h et 16h30 (* 17h30) à 19h

### HORAIRE D'OUVERTURE SALLE DE MUSCULATION

Lundi	12h à 19h
Mardi	9h à 20h
Mercredi	12h à 20h
Judi	10h à 20h
Vendredi	10h à 19h

\* Bassin extérieur fermé du 22 décembre 2018 au 8 avril 2019

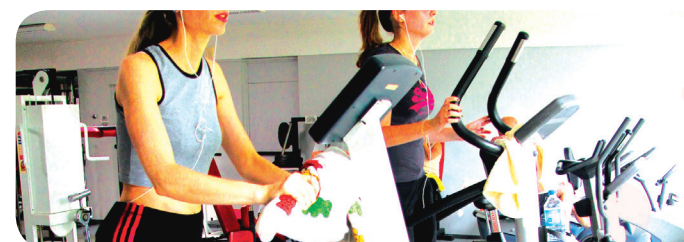


2018/2019



**Espace vital**  
ECHIROLLES

un lieu pour la remise en forme  
au Stade nautique d'Echirolles



  
VILLE D'ECHIROLLES

Corrections F. F. - Graphisme : Magali Lallemand - Service communication, Ville d'Echirolles - Juillet 2018

## PLANNING DES COURS 2018/2019

Début des activités : lundi 10 septembre 2018


lundi	TBC	9h
	Abdos-stretching	10h
	Step/Zumba	12h30
	Stretch postural	13h30
	Aérodance	17h30
	Abdos-fessiers/Cardio-Power	18h15
Poussé-tiré	19h	

mardi	Renfort musculaire	9h
	Abdos-fessiers	10h
	Renfort musculaire	12h30
	Strong	17h30
	Renfort musculaire	18h15
Stretching	19h	

mercredi	Renfort musculaire	12h30
	Abdos-fessiers	17h30
	Step	18h15
	Stretch postural	19h

jeudi	Abdos-stretching	12h30
	Abdos-fessiers	17h30
	Zumba	18h15

vendredi	Abdos-fessiers stretching	9h
	Pilates	11h
	Abdos-fessiers	12h30
	Step	17h30
Abdos-fessiers stretching	18h15	

 Une réservation au cours est obligatoire.  
Veillez apporter une tenue de sport, une paire de baskets propres, une serviette et une bouteille d'eau.  
L'entrée des cours du matin se fait côté piscine.  
Tous les cours ont une durée de 45 minutes.

◦ Cours collectifs  
◦ L'étirement et la détente

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.

Le Pilates

contrôle musculaire, respiration, souplesse, maintien corporel.



Ouvert au public en 1972 et sans cesse remis en conformité avec les attentes des usagers, **le Stade nautique** propose un espace communal accueillant et lumineux, entièrement dédié à la forme et au bien-être :

**l'Espace Vital**

◦ Cours collectifs  
◦ Le renforcement musculaire

Abdos-fessiers  
Cardio-power

**Abdos-fessiers**  
pour sculpter et tonifier.  
**Cardio-power**  
abdos-fessiers et travail cardiovasculaire intense.

Le Poussé -tiré

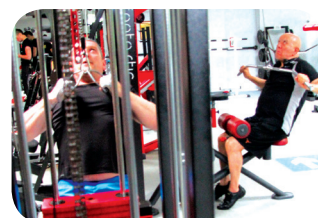
pour maintenir votre niveau de condition physique, à l'aide de barres et poids, sur un fond musical rythmé.



L'équipe

**4 professionnel-les** 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**

◦ Cours collectifs  
◦ L'endurance cardiovasculaire

Le step

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

TBC  
(Total Body Conditioning)

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.

Aérodance

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

Zumba

dédiée aux danses latines. Exprimez votre féminité, votre sensualité et faites du sport sans souffrir.



◦ à volonté en individuel  
◦ La salle de musculation

La musculation

pour renforcer, tonifier et muscler votre corps.

Renfort musculaire

séances conçues à partir d'un ensemble d'ateliers où l'on réalise des exercices de renforcement musculaire et cardio.



**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.