

## TARIFS INSCRIPTIONS 2020/2021

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

### Tarifs annuels

	Échirollois-es	Entreprises Échirolloises	Extérieures
1 cours de gym hebdomadaire	83 €	107 €	149 €
2 cours de gym hebdomadaires	167 €	195 €	229 €
Musculation à volonté + accès piscine*	208 €	239 €	291 €
1 à 3 cours de gym à l'année + musculation à volonté + accès piscine*	231 €	272 €	307 €

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

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

Musculation à volonté + accès piscine* - Échirollois-es.....	83 €
Musculation à volonté + accès piscine* - Extérieur-es.....	145 €
Musculation à volonté + accès piscine* - CE .....	108 €

### Tarifs mensuels à partir de mai 2021

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

Musculation à volonté - Échirollois-es .....	36 €
Musculation à volonté - Extérieur-es .....	48 €
Découverte 2h.....	13 €

*Tout abonnement débuté n'est pas remboursable*

### Inscriptions 2020/2021

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, électricité, eau)
- une **pièce d'identité**. Pour CE, justificatif employeur.

Attention : une seule inscription autorisée en plus de la sienne

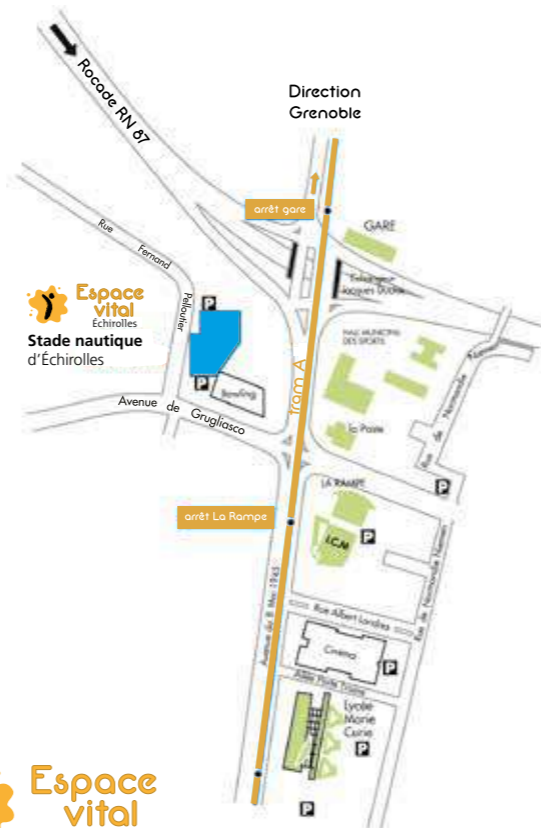
### Inscriptions dans la salle



Échirollois-es : du 1<sup>er</sup> au 4 septembre, de 9h à 18h  
Extérieur-es et comités d'entreprise :  
du 2 au 4 septembre, de 9h 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.



**Stade nautique** d'Échirolles  
9, rue Fernand-Pelloutier  
**04 76 22 93 43**  
**echirolles.fr**

### HORAIRE D'OUVERTURE PISCINE

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

### HORAIRE D'OUVERTURE SALLE DE MUSCULATION

Lundi	10h à 19h
Mardi	10h à 19h
Mercredi	10h à 19h
Jeudi	10h à 19h
Vendredi	10h à 19h

\* Bassin extérieur fermé du 19 décembre 2020 au 12 avril 2021

Aurélië Deme d'après Magali Lallemand - Service communication, Ville d'Échirolles - Juillet 2020

2020/2021

# Espace vital Échirolles



Un lieu pour la remise en forme  
au Stade nautique d'Échirolles



## PLANNING DES COURS 2020/2021

Début des activités : lundi 7 septembre 2020

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 la souplesse, éliminer les tensions et optimiser les performances.

### Pilates

contrôle musculaire, respiration, souplesse, maintien corporel.



## L'Espace vital

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

## Cours collectifs Le renforcement musculaire

### Abdos-fessiers Cardio-power

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

### Poussé-tiré

pour maintenir un 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 apportent des **conseils adaptés** à vos objectifs physiques.



## Cours collectifs L'endurance cardiovasculaire

### Step

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. Pour exprimer sa féminité, sa sensualité et faire du sport sans souffrir.



## À volonté en individuel La salle de musculation

### 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 sa silhouette,  
Vital, un bon moyen de se détendre.