

## TARIFS INSCRIPTIONS 2019/2020

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	83 €	107 €	149 €
2 cours de gym hebdomadaires à l'année	166 €	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* - Echirollois-es.....	83 €
Musculation à volonté + accès piscine* - Extérieur-es.....	145 €
Musculation à volonté + accès piscine* - CE.....	108 €

### Tarifs mensuels à partir de mai 2019

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

Musculation à volonté - Echirollois-es.....	36 €
Musculation à volonté - Extérieur-es.....	48 €
Découverte nouvelle activité 2h.....	13,20 €

Tout abonnement débuté n'est pas remboursable

### Inscriptions 2019/2020

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.

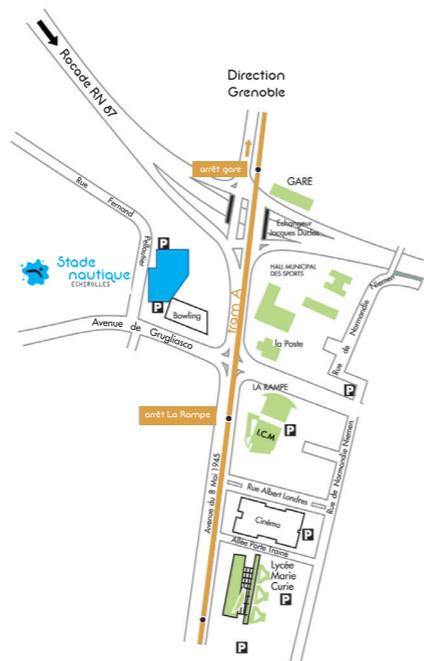
Attention : une seule inscription autorisée en plus de la sienne

### Inscriptions dans la salle

Echirollois-es : lundi 2 septembre, de 12h à 19h  
Extérieur-es et comités d'entreprise :  
mardi 3 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**

### HORAIRES D'OUVERTURE PISCINE

Lundi	12h à 14h
Mardi	12h à 14h et 16h30 (* 17h30) à 19h
Mercredi	7h à 11h et 16h30 à 19h
Judi	12h à 14h
Vendredi	12h à 14h et 16h30 (* 17h30) à 19h

### HORAIRES D'OUVERTURE SALLE DE MUSCULATION

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

\* Bassin extérieur fermé du 21 décembre 2019 au 8 avril 2020



2019/2020



**Espace vital**  
ECHIROLLES

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



  
VILLE D'ECHIROLLES

## PLANNING DES COURS 2019/2020

Début des activités : lundi 9 septembre 2019

**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.

### 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.