

2026/2027

Espace vital

Échirolles

Lieu de remise en forme
au Stade nautique

PLANNING DES COURS 2026/2027

Début des activités : mardi 8 septembre 2026

LUNDI	TBC	9h
	Abdos-stretching	10h
	Renfort musculaire	12h30
	Gym Stretching	13h30
	Aérodance	17h30
	Cardio-Power	18h15
	Poussé-tiré	19h

MARDI	Renfort musculaire	9h
	Abdos-fessiers	10h
	Hit	12h30
	CAF	17h30
	Hit	18h15
	Stretching postural	19h

MERCREDI	Renfort musculaire	12h30
	Renfort musculaire	17h30
	Cardio (Step-Strong-Renfo)	18h15
	Stretching	19h

JEUDI	CAF+Stretching	12h30
	Renfort musculaire (cardio)	17h30
	Zumba	18h15

VENDREDI	Abdos-Fessiers-Stretching	9h
	Pilates	10h
	Pilates	10h45
	Abdos-Fessiers	12h30
	Pilates	13h30
	TBC	17h30
	Abdos-Fessiers	18h15



Une réservation au cours est obligatoire.
Veuillez 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.

TARIFS INSCRIPTIONS 2026/2027

Espace vital vous propose des formules d'abonnements à l'année, évolutives et adaptées à vos besoins.

Tarifs annuels

	Échirollois-es	Entreprises Échirolloises	Extérieur-es
1 cours de gym hebdomadaire	94,10 €	121,10 €	169,90 €
2 cours de gym hebdomadaires	188,20 €	220,90 €	259,70 €
Musculation à volonté + accès piscine*	235,60 €	270,80 €	329,70 €
1 à 3 cours de gym à l'année + musculation à volonté + accès piscine*	261,60 €	308,30 €	347,70 €

Tarifs trimestriels à compter du 1^{er} janvier

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

Musculation à volonté + accès piscine* - Échirollois-es.....	94,10 €
Musculation à volonté + accès piscine* - Extérieur-es.....	164,20 €
Musculation à volonté + accès piscine* - CE.....	122,40 €

Tarifs mensuels à partir de mai 2027

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

Musculation à volonté - Échirollois-es.....	40,70 €
Musculation à volonté - Extérieur-es.....	54,50 €
Découverte 2h.....	14,80 €

Tout abonnement débuté est non-remboursable

Inscriptions 2026/2027

Veuillez 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 sur place

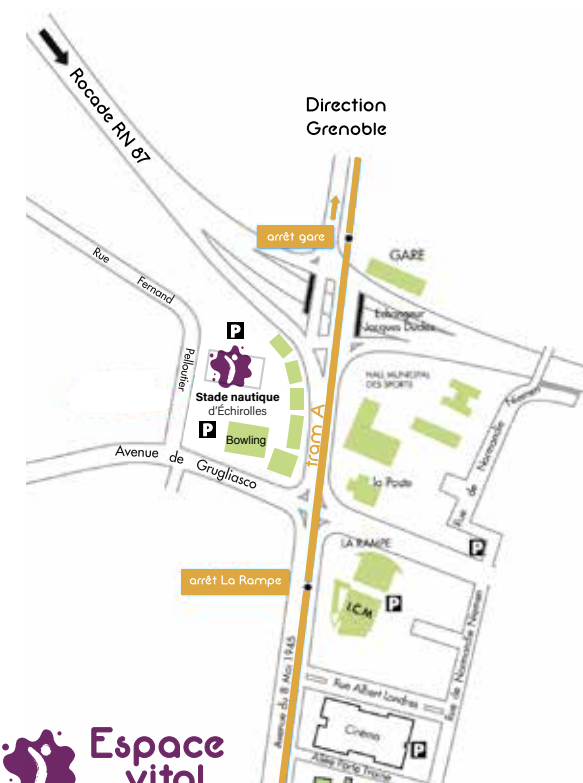
Échirollois-es : lundi 7 septembre de 9h à 13h

Extérieur-es et comités d'entreprise :

lundi 7 septembre de 14h à 18h



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



Espace vital
Échirolles

Stade nautique d'Échirolles

9, rue Fernand-Pelloutier

04 76 22 93 43

echirolles.fr/espace-vital

HORAIRES D'OUVERTURE*

	Piscine	Espace vital
Lundi	12h à 14h	9h à 13h45 & 15h45 à 19h
Mardi	12h à 14h & 16h30 à 19h	9h à 13h45 & 15h45 à 19h
Mercredi	7h à 11h & 16h30 à 19h	9h à 13h45 & 15h45 à 19h
Jeudi	12h à 14h	9h à 13h45 & 15h45 à 19h
Vendredi	12h à 14h & 16h30 à 19h	9h à 13h45 & 15h45 à 19h
Samedi	14h à 19h	Fermé

* Consultez les dates de fermeture totale (périodes de vacances, jours fériés)
sur le site echirolles.fr/espace-vital

* Pendant les horaires d'ouverture de la salle et du Stade nautique.

° 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.

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**.

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.

CAF
(cuisses-abdos-fessiers)

Exercices ciblant ces
zones, mêlant renforcement
musculaire et travail cardio.

Poussé-tiré

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

L'équipe

Des 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

Hiit
(High-Intensity
Interval Training)

Méthode d'entraînement qui
alterne des phases d'effort
court et intense avec des
temps de récupération brefs.

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.



La pratique Vital
c'est un bon moyen...

... de renouer avec la pratique d'une activité physique,
... d'affiner sa silhouette,
... de se détendre.