

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
9h45 - 10h30	AQUAGYM ou STEP 1	AQUAGYM ou TCAF	AQUAGYM ou SPINNING	AQUAGYM ou BODY BARRE	AQUAGYM ou TBC
10h30 - 11h15	PILATES	CROSS TRAINING		U.BOUND	SPÉCIAL ABDOS-FESSIERS 30 min.
					STRETCH 15 min.
18h30 - 19h15	AQUAGYM ou CAF	AQUAGYM ou U.BOUND	AQUAGYM ou BODY BARRE	AQUAGYM ou ZUMBA (Plage)	AQUAGYM ou TCAF
19h30 - 20h15	SPINNING	PILATES	STEP 1	CROSS TRAINING	SPINNING

CAF (Cuisses Abdos Fessiers) - TAF (Taille Abdos Fessiers) - TCAF (Taille Cuisses Abdos Fessiers) - BODY BARRE (Renforcement des muscles posturaux avec barre et poids) - TBC (Renforcement musculaire et cardio) - U.BOUND (Cours de cardio sur minitrampoline) - STEP (Cours chorégraphié à l'aide d'une marche) - STEP 1 (Niveau intermédiaire) - PILATES (Méthode «douce», qui vise à renforcer l'impact musculaire, les chaînes profondes du corps) - CROSS TRAINING (Renforcement de l'ensemble du corps) - SPINNING (Cours collectif à vélo) - ZUMBA PLAGE (Cours chorégraphié).

# Tarifs des activités - Achat de badge : 5€

\*MULTIACTIVITÉS : Cumulable au choix : tennis, squash, padel, musculation et fitness.

## • ABONNEMENT ANNUEL MULTIACTIVITÉS\*

ACTIVITÉ	RÉSIDENT	RÉSIDENT 15/25	NON RÉSIDENT
1	210,00 €	105,00 €	263,00 €
2	315,00 €	158,00 €	368,00 €
3	368,00 €	184,00 €	420,00 €
4	420,00 €	210,00 €	473,00 €
5	473,00 €	237,00 €	525,00 €

## • ABONNEMENT TRIMESTRE MULTIACTIVITÉS\*

ACTIVITÉ	RÉSIDENT	RÉSIDENT 15/25	NON RÉSIDENT
1	72,00 €	37,00 €	79,00 €
2	105,00 €	42,00 €	116,00 €
3	147,00 €	48,00 €	158,00 €
4	189,00 €	54,00 €	200,00 €
5	210,00 €	60,00 €	221,00 €

## • LOCATION

	TENNIS (1 <sup>h</sup> )	SQUASH (1 <sup>h</sup> )	PADEL (1 <sup>h</sup> 30)
1 COURT	14,00 €	14,00 €	26,00 €
10 TICKETS (x2)	63,00 €	63,00 €	-
10 TICKETS (x4)	-	-	53,00 €
INVITÉ D'UN ABONNÉ	7,00 €	7,00 €	7,00 €

## • CORDAGE TENNIS / SQUASH

POSE	11,00 €
VENTE/POSE SIMPLE	22,00 €
VENTE/POSE SUPÉRIEUR	26,00 €
GRIP	8,00 €
SURGRIP	4,00 €

## • VENTE/LOCATION MATÉRIEL

RAQUETTE (X1)	3,00 €
BALLES TENNIS (X4)	8,00 €
BALLE SQUASH (X1)	3,00 €
BALLES PADEL (X3)	6,00 €

## • ABONNEMENT SEMESTRE MULTIACTIVITÉS\*

ACTIVITÉ	RÉSIDENT	RÉSIDENT 15/25	NON RÉSIDENT
1	126,00 €	63,00 €	153,00 €
2	179,00 €	79,00 €	205,00 €
3	231,00 €	93,00 €	287,00 €
4	284,00 €	106,00 €	310,00 €
5	315,00 €	119,00 €	347,00 €

## • ABONNEMENT ANNUEL MULTIACTIVITÉS COUPLE\*

ACTIVITÉ	RÉSIDENT	NON RÉSIDENT
1	326,00 €	389,00 €
2	410,00 €	484,00 €
3	494,00 €	578,00 €
4	578,00 €	672,00 €
5	630,00 €	735,00 €

## • LEÇONS TENNIS / PADEL

	ABONNÉ	NON ABONNÉ
1 LEÇON INDIVIDUELLE	27,00 €	37,00 €
10 LEÇONS INDIVIDUELLES	231,00 €	336,00 €
25 LEÇONS COLLECTIVES/6 PERS. MIN.	205,00 €	237,00 €

## • SÉANCES MUSCU/FITNESS À L'UNITÉ

1 SÉANCE	10,00 €
10 SÉANCES	84,00 €

