

HORAIRES ET TARIFS



Plus que
du sport

à partir de

27.50€ /mois

sans frais supplémentaires

Musculation • Fitness
Libre service • Cours collectifs
Suivi individualisé

SAUMUR
VAL DE LOIRE
AGGLOMÉRATION

AGGLO *fit'*

www.saumurvalde Loire.fr

COURS COLLECTIFS

Horaires et renseignements à l'accueil du centre aquatique

Gym douce
45 min

Gymnastique douce améliorant la souplesse, la mobilité, l'équilibre et le tonus musculaire.

**Cuisses/
Fessiers**
30 min

Renforcement des membres inférieurs.

Abdos
15 à 30 min

Renforcement de la sangle abdominale.

Cardio Sculpt
45 min

Activité physique améliorant l'endurance cardio-vasculaire et la tonicité musculaire

**Circuit
Training**
30 à 45 min

Circuit de plusieurs exercices combinant différentes qualités physiques (endurance, coordination, vitesse, résistance).

CAF
45 min

Cuisses/Abdos/Fessiers.
Renforcement des membres inférieurs et de la sangle abdominales.

HIIT
30 min

High Intensity Interval Training.
Méthode d'entraînement de haute intensité.

Possibilité
de suivi
individualisé

Séance
découverte
gratuite

toute l'année dans la
limite d'une séance
par personne

Retrouvez toutes ces informations sur
www.saurvaldeloire.fr rubrique *Infos et démarches*

Step 45 min	Activité cardio-vasculaire qui consiste à apprendre puis à répéter une chorégraphie à base de pas plus ou moins difficiles à l'aide d'un step.
Body Barre 45 min	Renforcement musculaire avec une barre lestée.
Fit'Boxing 30 min	Cours pré-chorégraphié de forte intensité basé sur des mouvements d'arts martiaux et autres sports de combat.
Pilates 45 min	Activité qui développe les muscles profonds, améliore la posture, l'équilibre musculaire et assouplit les articulations. Idéal pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques.
Fit'Ball 30 à 45 min	Cours sur swiss ball qui améliore la souplesse, la mobilité et le tonus musculaire.
Urban (été) 45 min	Activité physique extérieure à l'aide de mobilier urbain.
Stretching 30 min	Cours basés sur des étirements des muscles et l'assouplissement des articulations.

ESPACE RELAXATION

TARIFS

HAMMAM/SAUNA

Unité 8 € | 9.50 € Carte 10 entrées 66 € | 79 €

AGGLO* HORS
AGGLO

HAMMAM/SAUNA + BAIGNADE

Unité 11 € | 13 € Carte 10 entrées 87 € | 104 €



HORAIRES D'OUVERTURE

	Période scolaire	Période vacances
Lundi	10h - 20h	10h - 20h
Mardi	10h - 20h30	10h - 20h30
Mercredi	10h - 20h	10h - 20h
Jeudi	14h - 20h30	14h - 20h30
Vendredi	10h - 20h	10h - 20h
Samedi	10h - 12h / 14h - 17h30	10h - 12h / 14h - 17h30
Dimanche et fériés	10h - 12h00	9h30 - 12h00

TARIFS

AGGLO* HORS
AGGLO

COACHING PERSONNAL (10 SÉANCES D'UNE HEURE)
(+ assistance technique) 236 € | 283 €

FITNESS ET MUSCULATION (+ espace relaxation)

Année	330 €	396 €	Mois	53 €	63 €
Trimestre	142 €	170 €	Séance	16 €	19 €

SUPPLÉMENT PISCINE (valable pour les abonnements salle de sport)

Année	110 €	132 €	Mois	16 €	19 €
Trimestre	37 €	44 €			

*Tarifs applicables sur présentation d'un justificatif de domicile

Offre PARRAINAGE

1 mois offert pour le filleul et 1 mois offert pour le parrain
pour tout abonnement annuel

HORAIRES

Lundi 9h00 - 20h30

Mardi 9h00 - 21h00

Mercredi 9h00 - 20h00

Jeudi 9h00 - 21h00

Vendredi 9h00 - 20h30

Samedi 9h00 - 12h30 / 14h00 - 18h00

Dimanche 9h00 - 12h30