

AGGLO *fit*

Musculation • Fitness

Libre service • Cours collectifs

Suivi individualisé

à partir de
28,62€/mois
sans frais supplémentaires

Plus que
du sport !

COURS, HORAIRES & TARIFS

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.
Renfo global 45 min	Renforcement l'ensemble des muscles du corps afin d'améliorer la condition physique générale.
Abdos 15 à 30 min	Renforcement de la sangle abdominale.
Cardio Sculpt 45 min	Amélioration de l'endurance cardio-vasculaire et de la tonicité musculaire.
Circuit Training 30 à 45 min	Circuit de plusieurs exercices combinant différentes qualités physiques (endurance, coordination, vitesse, résistance).
HIIT 30 min	High Intensity Interval Training. Méthode d'entraînement de haute intensité.
Step 45 min	Activité cardio-vasculaire - chorégraphie à base de pas réalisée à l'aide d'un step.
Body Barre 45 min	Renforcement musculaire avec une barre lestée.
Yoga Vinyasa 45 min	Yoga fluide et énergisant qui synchronise respiration et mouvement.
Yin Yoga 45 min	Pratique douce et relaxante basée sur des postures tenues longtemps afin d'améliorer la souplesse, la mobilité et la détente profonde.
Pilates 45 min	Activité qui développe les muscles profonds, améliore la posture, l'équilibre musculaire et assouplit les articulations.

TARIFS

COACHING PERSONNEL (10 SÉANCES D'UNE HEURE)
(+ assistance technique)

AGGLO* | HORS AGGLO
245,60 € | 294,50 €

FITNESS ET MUSCULATION (+ espace relaxation)

Année	343,40 €	412,00 €	Mois	55,30 €	65,60 €
Trimestre	147,80 €	177,00 €	Séance	16,70 €	19,80 €

SUPPLÉMENT PISCINE (valable pour les abonnements salle de sport)

Année	114,50 €	137,40 €	Mois	16,70 €	19,80 €
Trimestre	38,60 €	45,80 €			

*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

Possibilité
de suivi
individualisé

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

HORAIRES

Lundi	9h00 - 20h30
Mardi	9h00 - 20h30
Mercredi	9h00 - 20h30
Jeudi	9h00 - 20h30
Vendredi	9h00 - 20h30
Samedi	9h00 - 12h30 / 14h00 - 18h00
Dimanche	9h00 - 12h30

ESPACE RELAXATION

TARIFS

HAMMAM/SAUNA

AGGLO* | HORS AGGLO
Unité 8,30 € | 10 € | Carte 10 entrées 68,80 € | 82,30 €

HAMMAM/SAUNA + BAINNADE

Unité 11,50 € | 13,60 € | Carte 10 entrées 90,60 € | 108,20 €



HORAIRES D'OUVERTURE

Lundi	10h - 20h
Mardi	10h - 20h
Mercredi	10h - 20h
Jeudi	14h - 20h
Vendredi	10h - 20h
Samedi	10h - 12h / 14h - 17h30
Dimanche et fériés	10h - 12h

Centre aquatique
Allée Victor-Renault
49700 Doué-en-Anjou

02 41 67 07 24

www.saumurvaldeloire.fr