

# TARIFS

**COACHING** (+assistance technique) 220 €

**FITNESS ET MUSCULATION** (+accès pilates)

Année	305 €	Mois	50 €
Trimestre	130 €	Séance	14 €

**PILATES**

Année	270 €	Mois	40 €
Trimestre	100 €	Séance	14 €

**SUPPLÉMENT PISCINE** (valable pour les abonnements salle de sport)

Année	103 €	Mois	15 €
Trimestre	35 €		

## 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 - 21h30

**Mercredi** 9h00 - 20h00

**Jeudi** 9h00 - 21h30

**Vendredi** 9h00 - 20h30

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

**Dimanche** 9h00 - 12h30

**SAUMUR**  
**VAL DE LOIRE**  
AGGLOMÉRATION

Centre aquatique  
Allée Victor-Renault  
49700 Doué-en-Anjou  
tél. 02 41 67 07 24  
www.saumurvaldeloire.fr



# HORAIRES ET TARIFS



Plus que  
du sport

à partir de

**25€** /mois

sans frais supplémentaires



**Musculation • Fitness**  
**Libre service • Cours collectifs**

**SAUMUR**  
**VAL DE LOIRE**  
AGGLOMÉRATION

**AGGLO** *fit'*

www.saumurvaldeloire.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).

**Body Sculpt**  
45 min  
Renforcement musculaire complet avec ou sans matériel.

**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.

AGGLOfit



Possibilité  
de suivi  
individualisé

Séance  
découverte  
gratuite

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

Retrouvez toutes ces informations sur  
[www.saumurvaldeloire.fr](http://www.saumurvaldeloire.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'Dance**  
45 min  
Cours cardio inspirés de danses latino-américaines.

**Fit'Ball**  
30 à 45 min  
Cours sur swiss ball qui améliore la souplesse, la mobilité et le tonus musculaire.

**Urban**  
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 7 € Carte 10 entrées 62 €

#### HAMMAM/SAUNA + BAIGNADE

Unité 10 € Carte 10 entrées 80 €



### HORAIRES D'OUVERTURE

	Période scolaire	Période vacances
Lundi	10h - 20h	10h - 20h
Mardi	10h - 20h	10h - 21h15
Mercredi	10h - 20h	10h - 20h
Judi	14h - 21h15	14h - 21h15
Vendredi	10h - 20h	10h - 20h
Samedi	10h - 12h / 14h - 18h	10h - 12h / 14h - 18h
Dimanche et fériés	10h - 12h30	9h30 - 12h30