LA LIGNIÈRE
Centre de Santé

CENTRE DE SANTÉ

GRILLE DES COURS ET TARIFS

du 29 juin au 30 août

TARIFS	3 MOIS	6 MOIS	12 MOIS	
	Tarif adulte	Tarif adulte	Tarif adulte	Tarif [1] AVS / AI Couple Chômage
Frais d'admission	40.-			
Abonnement AQUA	540.-	940.-	1590.-	1450.-
Abonnement TERRA	340.-	590.-	990.-	890.-
Carte 10 entrées AQUA	375.-			
Carte 10 entrées TERRA	235.-			
Entrée AQUA	40.-			
Entrée TERRA	26.-			

[1] - sans pause entre abonnement

LES COURS DÉCOUVERTE

5 juillet - Pilates
12 juillet - Renforcement général
19 juillet - Circuit Training
26 juillet - Pilates

2 août - Pilates
9 août - Renforcement Général
16 août - Pilates
23 août - Circuit training
30 août - Circuit training

PLANNING PISCINE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	DIMANCHE
					Ouverture bassin : 08h00
					Aquagym basic 09h15-10h00
					Aquagym basic 10h15-11h00
					Aquagym basic 11h15-12h00
	Ouverture bassin : 12h00			Ouverture bassin : 11h30	
Aquagym basic 12h15-13h00	Aquagym basic 12h15-13h00	Aquagym basic 12h15-13h00	Aquagym basic 12h15-13h00	Aquagym basic 12h15-13h00	Fermeture bassin : 12h30
Aquagym basic 13h15-14h00	Aquagym adaptée 13h15-14h00	Fermeture bassin : 13h15	Aquagym adaptée 13h15-14h00	Aquagym basic 13h15-14h00	
Fermeture bassin : 14h15	Fermeture bassin : 14h15		Fermeture bassin : 14h15	Fermeture bassin : 15h30	
	Ouverture bassin : 18h00				
Aquagym basic 18h15-19h00	Aquagym basic 18h15-19h00	Aquagym basic 18h15-19h00	Aquagym basic 18h15-19h00		
Aquagym basic 19h15-20h00	Aquagym basic 19h15-20h00	Aquagym basic 19h15-20h00	Aquagym basic 19h15-20h00		
	Fermeture bassin : 20h30				

COURS COLLECTIFS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	DIMANCHE
* cours à l'extérieur suivant la météo				Gym Âge d'or* 9h30-10h20	Découverte 9h30-10h20
Nordic Walking* 10h30-11h45	Gym Âge d'or 11h00-11h50		Nordic Walking* 10h30-11h45	Senior Active* 10h30-11h20	Focus abdos 10h30-11h00
					Stretching 11h00-11h30
				Pilates 11h30-12h20	
Renforcement Dos-Abdos 12h00-12h50	Senior active 12h00-12h50	Running fractionnée* 12h30-13h20		Gym Dos 12h30-13h20	
Pilates 13h00-13h50		Renforcement général* 12h30-13h20	CAF* 12h30-13h20		
	Renforcement général* 17h00-17h50	Équilibre 17h00-17h50			
Gym Dos 18h00-18h50			Gym Dos 18h00-18h50		
			Pilates 19h00-19h50		