



LA LIGNIÈRE

Centre de Santé

GRILLE DES COURS ET TARIFS

du 31 août 2020 au 31 janvier 2021

TARIFS	3 MOIS	6 MOIS	12 MOIS	
	Tarif adulte	Tarif adulte	Tarif adulte	Tarif 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

HORAIRES DE L'ACCUEIL

Du lundi au jeudi de 10h00 à 14h30 et de 17h00 à 20h00,
le vendredi de 10h00 à 14h30,
le dimanche de 08h15 à 13h00.
Fermeture hebdomadaire le samedi.

CONTACT

022 999 64 65
www.la-ligniere.ch/cds

PISCINE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	DIMANCHE
					Ouverture bassin : 08h15
					Aquagym basic 09h15-10h00
					Aquagym basic 10h15-11h00
				Ouverture bassin : 11h30	Aquagym basic 11h15-12h00
	Ouverture bassin : 12h00			Aquagym basic 12h15-13h00	Fermeture bassin : 13h30
Aquagym basic 12h15-13h00	Aquagym basic 12h15-13h00	Aquagym basic 12h15-13h00	Aquagym basic 12h15-13h00	Aquagym basic 12h15-13h00	
Aquagym basic 13h15-14h00	Aquagym douce 13h15-14h00	Aquagym douce 13h15-14h00	Aquagym douce 13h15-14h00	Aquagym basic 13h15-14h00	
Fermeture bassin : 14h15	Fermeture bassin : 14h15	Fermeture bassin : 14h15	Fermeture bassin : 14h15	Aquagym basic 14h15-15h00	
				Fermeture bassin : 16h00	
	Ouverture bassin : 18h00			Ouverture bassin : 17h00	
Aquagym basic 18h15-19h00	Aquagym basic 18h15-19h00	Aquagym basic 18h15-19h00	Aquagym douce 18h15-19h00		
Aquagym basic 19h15-20h00	Aquagym basic 19h15-20h00	Aquagym basic 19h15-20h00	Aquagym basic 19h15-20h00		
	Fermeture bassin : 20h30				

Spa, Sauna et Hammam Du Lun-Jeu 08h15-14h15 17h00-20h45 | Ven 10h00-15h45 | Dim 08h15-13h00

SALLE D'ENTRAÎNEMENT

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	DIMANCHE
08h00-14h15	08h00-14h15	08h00-14h15	08h00-14h15	10h00-16h00	08h15-13h00
17h00-21h00	17h00-21h00	17h00-21h00	17h00-21h00		

Salle sous surveillance Non-Stop | Horaire de 6h à 8h momentanément suspendu en raison du covid

EGYM

PROFITEZ DÈS MAINTENANT DU NOUVEAU CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT!



PRENEZ RENDEZ-VOUS DÈS MAINTENANT AUPRÈS DE NOTRE ACCUEIL

PROMOTION VOTRE INITIATION OFFERTE JUSQU'AU 31 OCTOBRE 2020

DÈS LE 1ER NOVEMBRE CHF 40.-

COURS COLLECTIFS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	DIMANCHE
				Gym Âge d'Or 9h30-10h20	Renforcement Général 9h30-10h20
Marche en Extérieur 10h30-11h45	Gym Âge d'Or 11h00-11h00		Marche en Extérieur 10h30-11h45	Senior Active 10h30-11h20	Focus Abdos 10h30-10h55 Stretch & Relax 11h00-11h30
Renforcement Général 12h00-12h50	Senior Active 12h00-12h50	CAF 12h00-12h25 Renfo. Dos-Abdos 12h30-12h55	Cross-Training 12h00-12h25 Focus Abdos 12h30-12h55	Pilates 11h30-12h20 Gym Dos 12h30-13h20	
Pilates 13h00-13h50		Stretch & Relax 13h00-13h30	Stretch & Relax 13h00-13h30		
	Renforcement Dos-Abdos 17h00-17h50	Équilibre 17h00-17h50	Gym Dos 17h00-17h50		
Gym Douce 18h00-18h50	Renforcement Général 18h00-18h50	Pilates Intermédiaire 18h00-18h50	Pilates 18h00-18h50		
Gym Dos 19h00-19h50	Stretch & Relax 19h00-19h30		Renforcement Général 19h00-19h50		

CAF

Cours de renforcement dynamique et en musique. Spécifiquement axé sur la musculature des Cuisses, Abdos et Fessiers avec ou sans accessoires.

ÉQUILIBRE

Entraînement en groupe à l'aide de petit matériel. Renforce l'équilibre en position statique et lors de la marche. Réduit le risque de chute en améliorant la force et l'équilibre qui ont tendance à diminuer avec l'âge.

CROSS-TRAINING

Cours améliorant l'endurance musculaire. Programme en circuit alternant des phases à haute intensité et des phases de récupération. Ce cours s'adresse à une population active.

FOCUS ABDOS

Cours de renforcement spécifiquement axé sur la musculature abdominale, avec ou sans accessoires.

GYM ÂGE D'OR

Cours de gymnastique douce particulièrement destiné aux aînés. Renforcement musculaire, équilibre, coordination et stretching. Une partie se fait debout et l'autre assise.

SENIOR ACTIVE

Cours de gymnastique destiné aux seniors actifs. Échauffement, coordination, renforcement musculaire équilibre et stretching. Ce cours est principalement debout.

MARCHE EN EXTÉRIEUR

Séance de marche en extérieur, avec ou sans entraînement d'endurance, doux qui entraîne tout le corps, améliore la mobilité et la circulation cardio-vasculaire. La marche dans la nature en tout temps relaxe et ressource. Parfait pour se libérer du stress.
Pour participer à ce cours, vous devez être capable de parcourir 5km en 1h.

PILATES

Méthode douce de renforcement musculaire des muscles profonds de l'abdomen, du dos et du périnée. Ce cours est idéal pour obtenir une posture équilibrée. Les débutants peuvent bénéficier d'une séance d'initiation individuelle de 30min sur rendez-vous en s'adressant à la réception.

PILATES INTERMÉDIAIRE

Ce cours vous permettra non seulement de stabiliser vos acquis, mais aussi de construire un niveau de pratique supérieur.

GYM DOS

Cours alliant des exercices de renforcement et d'assouplissement des muscles posturaux avec un travail spécifique de la musculature abdominale profonde et du périnée.

GYM DOUCE

Entraînement qui ne sollicite pas un effort violent. Cette pratique douce améliore la respiration, le rythme cardiaque, la souplesse et le tonus musculaire. Elle permet aussi de se détendre et de se relaxer.

RENFORCEMENT DOS-ABDOS

Cours tonifiant le tronc par un renforcement ciblé des muscles abdominaux et dorsaux à l'aide de divers accessoires.

RENFORCEMENT GÉNÉRAL

À l'aide de divers accessoires, ce cours permet d'augmenter la force et l'endurance musculaire de l'ensemble de votre corps.

Afin de prévenir les blessures nous vous conseillons un temps de stretching et de détente

STRETCH & RELAX

Cours comprenant un temps de stretching, un travail sur la respiration et un temps de détente, relaxation ou encore de l'automassage.

JOURS FÉRIÉS ET JOURNÉES SPÉCIALES 2020-2021

Lundi du Jeûne lu. 21 sept. 2020, fermé
Noël je. 24 déc. 2020, fermé dès 14h30,
ve. 25 déc. 2020, fermé
Journée spéciale* di. 27 déc. 2020

Nouvel An je. 31 déc. 2020, fermé dès 14h30,
ve. 1^{er} jan. 2021, fermé
Journée spéciale* di. 3 jan. 2021
Vendredi saint ve. 2 avril 2021, fermé

Pâques di. 4 avril, lu. 5 avril 2021, fermé
Jeudi de l'Ascension je. 13 mai 2021, fermé
Lundi de Pentecôte lu. 24 mai 2021, fermé
** Piscine libre et Fitness accessible pour nos clients de 8h à 12h - pas de cours*