



Sports et loisirs nautiques ou terrestres • Pédagogie de l'environnement • Événementiel • Pour tous à 15 mn de Lyon.

Forme

Descriptif

Sport complet, la musculation mobilise l'ensemble des groupes musculaires. Sport idéal pour l'entretien physique, la reprise d'une activité ou la recherche d'un sport complémentaire (préparation physique).

Tranche d'âges

Pour tous dès 15 ans (accompagnés d'un adulte).

Contact et encadrement

Bernard de l'Assomption, Brevet d'État culture physique.
Delphine Bouvier, DEUST Métiers de la forme.
3 Brevets d'États et DEUST Métiers de la forme.

Déroulement

Débutant	Apprenez les bases en toute sécurité.	Séance découverte
Confirmé	Vous avez au minimum fait une séance découverte et souhaitez pratiquer de manière régulière. Vous êtes autonome.	Cours collectifs et plateau de musculation encadré

Horaires de la salle

Du lundi au vendredi, de 9h à 20h30.

Nouveau

Samedi, dimanche et jours fériés, de 10h à 17h.

Fermeture annuelle en août (3 semaines) et la fin du mois de décembre (2 semaines).

Équipement conseillé

Short, tee-shirt, survêtement, baskets, serviettes de bains. Maillot de bain obligatoire pour le sauna...

Planning des cours collectifs

Modifications

Lundi	Abdos Fessiers*	10h - 10h45 et 12h30 - 13h15
	Body Forme	17h30 - 18h15
	Cuisses Abdos Fessiers*	18h15 - 19h
	Step Débutant*	19h - 20h
Mardi	Body Forme	10h - 10h45
	Step Débutant	12h30 - 13h15
	Total Body Conditioning*	17h30 - 18h30
	Abdos Fessiers	18h30 - 19h
Mercredi	Top Haltères*	19h - 20h
	Gym Traditionnelle	10h - 10h45
	Cuisses Abdos Fessiers*	12h30 - 13h15
	Abdos Fessiers	17h30 - 18h
	Top Haltères	18h - 18h30
Jeudi	Step Intermédiaire	18h30 - 19h30
	Stretching	19h30 - 20h
	Abdos Fessiers*	10h - 10h45
	Body Forme	12h30 - 13h15
	Abdos Fessiers*	17h30 - 18h
Vendredi	Top Haltères*	18h - 19h
	Aéroforme*	19h - 20h
	Top Haltères	10h - 10h45
	Abdos Fessiers*	12h30 - 13h15
	Top Haltères	15h - 15h45
	Stretching	15h45 - 16h15
	Circuit Training	17h30 - 18h15
Samedi	Cuisses Abdos Fessiers	18h15 - 19h
	Cycle Danse**	19h - 21h
	Cardio Training / Top Haltères	10h30 - 11h
Dimanche	Abdos Fessiers*	11h - 11h45
	Top Haltères	10h30 - 11h
	Abdos Fessiers*	11h - 11h45

* Cours incluant 15 minutes de Stretching

** Cycle Danse : voir tarifs et programme

Suite au dos

Forme

Le Club de forme

Tarifs Abonnements (à partir du 1^{er} février 2010)

Durée	Individuel	Couple*
3 mois	140 €	225 €
6 mois	205 €	330 €
1 an	310 €	500 €

* Sur justificatif (Pacs, acte de mariage...)

Inscription au Club

Inscription de date à date. Pour le dossier d'inscription, munissez-vous d'un certificat médical et pour les mineurs à partir de 15 ans, d'une autorisation parentale ou du tuteur légal de l'enfant. Accès non autorisé aux enfants de moins de 15 ans.

Horaires de la salle

Du lundi au vendredi, de 9h à 20h30.

Nouveau

Samedi, dimanche et jours fériés, de 10h à 17h.

Fermeture annuelle en août (3 semaines) et la fin du mois de décembre (2 semaines).

Vos avantages abonnés

Formule de parrainage : 1 mois supplémentaire sur son abonnement en cours pour le parrain ou offert en cadeau pour le filleul.

L'encadrement par des professionnels diplômés d'État et autres.

L'accès aux 42 postes de travail, au sauna et à l'espace cardio-training (10 vélos droits, 2 vélos semi-allongés, 2 vélos elliptiques, 5 rameurs et 2 steppers).

L'accès à tous les cours collectifs tous les jours, y compris dimanche et jours fériés.

Dès l'arrivée des beaux jours, les cours collectifs peuvent avoir lieu en plein air sur la terrasse du club de forme.

Les cours collectifs sont assurés à partir de 3 personnes, sinon repli en musculation.

Accès illimité aux vestiaires de l'Espace Multisports, à la plage privée et à la buvette Le Chalet Gourmand (en saison).

30% de remise sur la location de matériel terrestre et nautique.

Les tarifs comprennent

L'accès permanent à la salle de forme

L'accès annuel à l'Espace Multisports (droit d'entrée inclus).

L'encadrement par des professionnels diplômés d'État.

D'autres formules sont proposées

Séance d'essai	Accès au coup par coup.	10 € la séance. (remboursé en cas d'abonnement sous les 8 jours). 4 € (séance unique, non renouvelable et non remboursable), si vous êtes accompagnés d'un abonné du Club forme	Toute l'année aux horaires d'ouverture de la salle. Cours collectifs suivant le planning au dos.
-----------------------	-------------------------	---	---