



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).

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.

Équipement conseillé

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

Tranche d'âges

Pour tous dès 15 ans (accompagnés d'un adulte, fournir une autorisation parentale).

Horaires de la salle

Du lundi au vendredi, de 9h à 20h30.
Samedi, dimanche et jours fériés, de 10h à 17h.
Fermeture annuelle en août (3 semaines) et la fin du mois de décembre (2 semaines).

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

Le Club de forme

Tarifs Abonnements **Nouveaux tarifs***

Durée	Individuel	Couple ⁽¹⁾
3 mois	150 €	235 €
6 mois	220 €	345 €
1 an	325 €	515 €

⁽¹⁾ Sur justificatif (Pacs, acte de mariage, facture, quittance de loyer...)

*Tarif valable à compter du 2 janvier 2012

Vos avantages abonnés

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

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

L'accès aux 50 postes de travail, au sauna et à l'espace cardio-training (14 vélos droits, 4 vélos semi-allongés, 3 vélos elliptiques, 5 rameurs et 2 steppers) 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.

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.

Les tarifs comprennent

L'accès permanent à la salle de forme et à l'Espace Multisports (droit d'entrée inclus).

Forme

Planning des cours collectifs 2012 (A compter du 1^{er} février 2012)

Horaires	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h-10h							
10h	Abdos Fessiers 10h - 10h30	Body Forme* 10h - 11h	Gym Traditionnel* 10h - 11h	Abdos Fessiers 10h - 10h30	Top Haltères* 10h - 11h		
	Stretching 10h30 - 11h			Stretching 10h30 - 11h		Top Haltères 10h30 - 11h	Top Haltères 10h30 - 11h
11h						Abdos Fessiers* 11h - 11h45	Abdos Fessiers* 11h - 11h45
12h							
	Abdos Fessiers* 12h30 - 13h15	Step Débutant 12h30 - 13h15	Cuisses Abdos Fes* 12h30 - 13h15	Body Forme 12h30 - 13h15	Zumba* 12h30 - 13h15 Nouveau		
13h							
13h - 15h PAS DE COURS COLLECTIFS							
15h					Top Haltères 15h - 15h45		
					Stretching 15h45 - 16h15		
16h							
17h						Salle Fermée	
	Body Forme 17h30 - 18h15	Total Body C.* 17h30 - 18h30	Abdos Fessiers 17h30 - 18h15	Abdos Fessiers* 17h30 - 18h	Total Body C.* 17h30 - 18h15		
18h	Cuisses Abs Fes* 18h15 - 19h	Abdos Fessiers 18h30 - 19h	Step Confirmé 18h15 - 19h	Top Haltères* 18h - 19h	Abdos Fessiers 18h15 - 19h		
19h	Step Débutant* 19h - 20h	Top Haltères* 19h - 20h	Zumba 19h - 20h Nouveau	Aéroforme* 19h - 20h	Stretching 19h - 19h30		

*Cours incluant 15 minutes de Stretching

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.
-----------------------	-------------------------	--	---