

OUVERTURES

Lundi, Mardi et Jeudi : 9h à 21 h

Mercredi et Vendredi : 9h à 20 h

Samedi : 9h à 12h30

TARIFS :

Habitants de la Communauté de Communes du Pays de St Galmier (CCPSG)

	Mois	Trimestre	Semestre	Année
1 personne	58€	155 €	268 €	437 €
Tarif Famille*/personne:	55 €	140 €	233 €	390 €
Forfait 5 séances : 48 €	Carte perdue : 10 €			

Personnes Extérieures

	Mois	Trimestre	Semestre	Année
1 personne	65€	168€	293€	478 €
Tarif Famille*/personne:	62 €	156 €	260 €	431 €
Forfait 5 séances : 50 €	Carte perdue : 10 €			

* Tarif Famille= parents-enfants vivants sous le même toit(justificatif)

Pour paiements fractionnés se renseigner à l'accueil

Tarifs Comités d'Entreprises :

C.C.P.S.G :	Semestre : 220 €	Année : 385 €
Hors C.C.P.S.G :	Semestre : 236 €	Année : 421 €

Demander à l'accueil une convention à faire signer par le CE

La communauté de Communes du Pays de St Galmier (CCPSG)



comprend : Andrézieux-Bouthéon, Veauche, St Galmier, La Fouillouse, Montrond les Bains, Bellegarde en forez, St André le Puy, Cuzieu, Rivas, Chamboeuf, Aveizieux, St Bonnet les Oules.

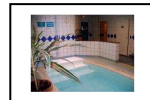
INFOS :

Toutes les formules donnent droit à l'accès à la piscine pendant les heures d'ouverture au public.

L'activité Rock n'est pas contractuelle et peut-être suspendue pour des raisons de gestion du personnel ou manque de participants.

Le centre de Remise en forme est composé :

- D'une partie cardio-training
- D'une salle musculation 
- D'une salle de cours (voir planning) 
- D'une partie détente avec sauna, hammam, jacuzzi et douche hydrothérapique



INFOS Pratiques

- Prévoir une bouteille d'eau
- Une grande serviette de bain
- Chaussures de sport non utilisées en extérieur
- Une tenue de sport correcte
- Maillot de bain (caleçon INTERDIT)

**Pour les séances d'essai
Prise de Rendez-vous auprès des
moniteurs OBLIGATOIRE**

Fermetures du CRF

Du 05 au 13 avril 2009 inclus

Infos : Le planning d'été 2009 s'étendra du lundi 22/6 au dimanche 31/8/2009 durant cette période le club fermera ses portes tous les soirs à 20h



**600 m² de FORME, DETENTE
et BIEN ETRE**

Encadrement permanent par des moniteurs D.E

Modalités inscriptions :

Avoir 18 ans à la date d'inscription (pièce d'identité avec photo réclamée à l'entrée) + **lecture du règlement intérieur**

Lors de l'inscription, veuillez vous munir :

- **1 Certificat médical d'aptitude** à la pratique de la musculation, cardio-training, sauna et hammam de – de 3 mois
- **2 photos d'identité**
- **1 justificatif de domicile** datant de –de 3 mois pour les tarifs communauté de communes du pays de St Galmier

**AUCUNE INSCRIPTION NE SERA
PRISE SANS CES DOCUMENTS**

36 Rue des Bullieux BP 120
42160 ANDREZIEUX –BOUTHEON
Tél : 04/77/55/83/08

Objectifs des Cours Collectifs

- **Cours « Gym maintien » (sur inscription-limité à 12 personnes)**
Endurance, Musculation, Posture, Equilibre, Coordination, Souplesse, sans musique, Rythme doux, tout public et convivial
- **Cours « Spécifique Dos » :**
Musculation, Posture, Prévention des Cyphose, Lordose et Scoliose, Souplesse, en musique, Rythme doux, tout public
- **Cours « Stretching » :**
Posture, Prévention des blessures musculaire et articulaire, souplesse, en musique, Rythme doux pour tout public
- **Cours « Aquagym »**
Cardio training, musculation, prévention articulaire, sans musique, rythme tonique, tout public, ludique, convivial et massage par l'eau
- **Cours « Renforcement Musculaire » :**
Musculation, Posture, avec musique, rythme tonique, tout public et convivial
- **Cours « Body Sculp » :**
Musculation, rythme tonique
- **Cours « Cardio-musculaire »**
Cardio-training, musculation, avec musique, très tonique, pour public en bonne condition physique, ludique
- **Cours « Rock » :** non contractuel
Cardio-training, coordination, repère dans l'espace, en musique, rythme très tonique, tout public, ludique et convivial
- **Cours « Footing » :**
Cardio-training, rythme 9km/h mini, 50 à 60 minutes, ludique et convivial.

Du 21 juin au 29 août 2010 : planning spécifique cours collectifs

Planning des cours collectifs (Septembre 2009 à Juin 2010)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9H30	Renft Musculaire Général 45 minutes (Pi)	Cours Cardio Musculaire 45 minutes (My)	Aquagym 45 min (Pa) (MNS) RMCAF 45 min (Ma)	Cours Cardio-Musculaire 45 minutes (Pi)	Renforcement Musculaire CAF 45 minutes (Ma) ou (Pa)
10h30	Stretching 45 minutes (Ma)	Gym Maintien 1h30 (Pa)	Spécifique Dos 45 minutes (Pi)	Gym Maintien 1h30 (My)	Spécifique Dos 45 minutes (Ma) ou (Pa)
12h30	Renforcement Musculaire CAF 30 minutes (Ma)	Cours Cardio-Musculaire 30 minutes (Pa)	Renforcement Musculaire Général 30 minutes (Pi)	Cours Step 30 minutes (My)	Circuit Abdos 30 minutes (Pa)
16h30					Aquagym 45 minutes (Pi) (MNS)
17h30	Footing 18h-19h (Pa) CAF 45 minutes (Pi)	Body Sculp 45 minutes (Pa)	Renforcement Musculaire CAF 45 minutes (Ma)	Renforcement Musculaire Général/Stretch 45 minutes (My)	
18h30	Steps 45 minutes (My)	Renforcement Musculaire CAF 45 minutes (Ma)	Stretching 45 minutes (Pi)	Cours Cardio-Chorégraphié 45 minutes (Ma)	
Lundi 19h30 - Jeudi 19h15	Aquagym 45 minutes (Pa) (My) 19h30			Stretching/Rock* (en alternance) 45 minutes (Ma) 19h15	