

# Saint Paul 2003

VOTRE ESPACE SPORTS & DÉTENTE

## HORAIRES D'OUVERTURE PLANNING DES COURS ET TARIFS (ABONNEMENT VALABLE 1 AN)

### 2016/2017

\*A partir du 1er janvier 2017



Saint-PAUL  
TROIS-CHÂTEAUX

# HORAIRES D'OUVERTURE DES SALLES

## 2016 / 2017



ACTIVITÉS	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>MINI-GOLF</b>	10h à 21h	10h à 18h30	10h à 18h30	10h à 18h30	10h à 17h30	10h à 17h30
	10h à 21h	10h à 18h30	10h à 18h30	10h à 18h30	10h à 17h30	10h à 17h30
<b>BADMINTON</b>	10h à 19h30	10h à 18h30	10h à 16h45	10h à 18h30	10h à 18h	10h à 18h
	10h à 19h30	10h à 18h30	10h à 16h45	10h à 18h30	10h à 18h	10h à 18h
<b>BOWLING BILLARD</b>	18h à 00h	14h à 00h	18h à 00h	18h à 00h	15h à 01h	13h30 à 18h
	14h à 00h	14h à 00h	14h à 00h	14h à 00h	15h à 01h	13h30 à 18h
<b>SQUASH*</b> <i>Heures pleines 18h15 à 20h45</i>	10h à 23h	10h à 23h	10h à 23h	10h à 23h	10h à 23h	10h à 17h
	10h à 23h	10h à 23h	10h à 23h	10h à 23h	10h à 23h	10h à 17h
<b>FORME</b>	9h à 21h	9h à 20h30	9h à 20h30	9h à 20h	9h30 à 13h30	10h à 13h30
	9h à 21h	9h à 20h30	9h à 20h30	9h à 20h	10h à 13h30	10h à 13h30
<b>SAUNA HAMMAM BAIN À REMOUS</b>	11h45 à 21h	11h45 à 19h	11h45 à 20h30	11h45 à 18h	10h à 18h	10h à 18h
	11h30 à 21h	11h30 à 19h	11h30 à 20h30	11h30 à 19h	10h à 18h	10h à 18h
<b>FOOTSALLE*</b> <i>(60 minutes)</i>	19h45 à 21h45		17h à 19h			
	19h45 à 21h45		17h à 19h			
<b>PISCINE</b>	11h45 à 14h	11h45 à 19h	11h45 à 14h	11h45 à 18h	12h à 18h	10h à 18h
	18h à 22h		16h30 à 20h30			
	10h à 22h	10h à 19h	10h à 20h30	10h à 19h	10h à 18h	10h à 18h

Arrêt des entrées 1/2 heure et arrêt des activités 1/4 heure avant l'heure de fermeture.



Vacances scolaires Zone A et jours fériés

\* Pensez à réserver votre créneau horaire auprès de l'accueil

# PLANNING PISCINE ET ACTIVITÉS AQUATIQUES



## HORAIRES DES COURS PISCINE

Pour participer aux activités aquatiques, veuillez retirer un dossier d'inscription à l'accueil.

	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>AQUAGYM</b>		08h15 à 09h00*	12h15 à 13h00		11h00 à 11h45*	
<b>AQUADYNAMIC</b>	12h15 à 13h00		18h45 à 19h30	14h45 à 15h30*		
<b>AQUAFITNESS</b>		18h45 à 19h30		13h45 à 14h30*		
<b>AQUABOXING</b>				12h15 à 13h00		
<b>BÉBÉS NAGEURS</b> <i>(6 mois à 3 ans)</i>					10h à 10h45	
<b>AQUABAMBINS</b> <i>de 3 à 5 ans</i>				17h15 à 17h45 18h à 18h30		
				<i>(2 créneaux de 30 min)</i>		
<b>GYM PRÉNATALE</b>				18h45 à 19h30*		
<b>LEÇONS NATATION ENFANT</b> <i>à partir de 6 ans</i>	17h30		17h30			
	<i>2 fois par semaine pendant 5 semaines (leçon de 30 min)</i>					

\*Cours non maintenus pendant les vacances scolaires (Zone A)

### AQUAGYM

Accessible à tous, l'aquagym permet de travailler l'endurance musculaire et cardio-vasculaire, tout en favorisant le raffermissement et le remodelage.

### AQUADYNAMIC : COACHING-TRAINING

Envie de monter un peu en intensité ? Suivez les cours d'aquadynamic. C'est un cours d'aqua-gym sportif, complet, ludique et rythmé grâce à des musiques entraînantes et des exercices dynamiques utilisant la résistance de l'eau.

### AQUAFITNESS : EN APESANTEUR DANS LE GRAND BAIN

Plus de cardio, plus de fitness ! L'aquafitness est un cours cardio-vasculaire offrant un entraînement adapté aux possibilités de chacun. Au programme, aquajogging et tonification du corps avec du matériel de flottaison.

### AQUABOXING **NOUVEAU**

Equipez-vous de vos gants et c'est parti pour 45 minutes de coups de poings et de coups de pieds dans l'eau, et en musique ! L'aquaboxing est un sport tonique, qui permet de se défouler sans aucun danger.

Ce sport tonifie le rythme cardio-vasculaire, renforce les muscles et permet de travailler l'équilibre.

# PLANNING FORME



## HORAIRES DES COURS FORME

ACTIVITES	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>BIKE</b>			19h35 à 20h20	12H25 à 13H15*	10h30 à 11h15	
<b>BODYPUMP</b>			17h45 à 18h30	18h40 à 19h25		
<b>TOTAL RENFORCEMENT</b>	18h40 à 19h25					
<b>TOTAL CONDITIONNING</b>	19h35 à 20h20	18h40 à 19h25				
<b>BODY ATTACK</b>				17h45 à 18h30		
<b>STEP</b>		19h35 à 20h20				
<b>CARDIO/SCULPT</b>	17h45 à 18h30					
<b>CUISSES/ ABDOS/FESSIERS</b>		17h45 à 18h30	12h25 à 13h15* 18h40 à 19h25			
<b>POSTURE STRECH</b>	12h25* à 13h15				11h20 à 11h50	
<b>CIRCUIT TRAINING</b>		10h30 à 11h15*				

\*Cours non maintenus pendant les vacances scolaires (Zone A)

### DÉCOUVREZ LES NOUVEAUTÉS DE LA SAISON 2016 / 2017

(Découvrez le descriptif des autres cours sur notre site internet)

#### TOTAL CONDITIONING

Cours type H.I.T (High Interval Training) réalisé sous forme de circuit. Séance intense à dominante cardio-vasculaire sollicitant l'ensemble de vos muscles. Avec ou sans petit matériel. Cours ludique et technique pour un maximum d'efficacité !

Idéal pour le maintien et la perte de poids, l'amélioration de votre condition physique et le travail de vos différentes chaînes musculaires.

#### POSTURE STRECH

Par le biais d'exercices de gainage (abdominaux/ lombaires), de respiration et de stretching, retonifier votre corps en profondeur et lutter contre certaines douleurs musculaires et articulaires.

Cours bénéfique pour votre bien être.

#### TOTAL RENFORCEMENT

Cours sollicitant les muscles du haut et du bas du corps : Poitrine/Dos; Bras/épaules; Cuisses. Séance qualitative et complète de renforcement musculaire utilisant différents outils de résistances (barre, poids, ...) Idéal pour tonifier/renforcer vos muscles et équilibrer son physique !

# PLANNING DES COURS COLLECTIFS

## 2016 / 2017

	MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE	
8H	Fitness	Piscine	Fitness	Piscine	Fitness	Piscine	Fitness	Piscine	Fitness	Piscine	Fitness	Piscine
				Aqua gym								
9H												
10H												
11H			Circuit training						Bike			
11H20									Posture Strech	Aqua gym		
11H50												
12H												
12H25		Aqua dynamic				Aqua gym		Aqua boxing				
13H	Posture Strech				CAF		Bike					
14H								Aqua fitness (grand bain)				
15H								Aqua dynamic				
16H												
17H												
18H	Cardio/Sculpt		CAF		Body Pump		Body Attack					
18H40												
19H	Total Renforcement		Total conditioning	Aqua fitness (grand bain)	CAF	Aqua dynamic	Body pump					
19H25												
20H	Total conditioning		STEP		Bike							

ATTENTION : certains cours ne sont pas maintenus pendant les vacances scolaires (Zone A).

# TARIFS FORME ET DÉTENTE



<b>FORME ET DÉTENTE</b> <i>(sans adhésion)</i>	<b>TARIFS COMMUNE</b>	<b>TARIFS HORS COMMUNE</b>
La séance de 60 min	10,00 €	10,00 €
Carte 5 séances <i>(cours collectifs, piscine, musculation, bien-être)</i>	40,00 €	40,00 €
Carte 5 séances bien-être	30,00 €	30,00 €

*Séance d'essai gratuite pour les cours «forme» (sauf bien-être)*

<b>FORME ET DÉTENTE</b> <i>(avec adhésion validité des forfaits 1 mois de date à date)</i>	<b>TARIFS COMMUNE</b>	<b>TARIFS HORS COMMUNE</b>
Adhésion annuelle	10,00 €	20,00 €
Duplicata carte	10,00 €	10,00 €
Forfait Privilège <i>(accès illimité, musculation, cours collectifs, bien-être, aquagym)</i>	70,00 €	70,00 €
Forfait Détente illimité <i>(bien-être, aquagym)</i>	48,00 €	48,00 €
Forfait 5 cours collectifs	24,00 €	24,00 €
Forfait cours collectifs en studio illimités	38,00 €	38,00 €
Forfait plateau de musculation illimité	38,00 €	38,00 €
Forfait cours collectifs + musculation illimités	48,00 €	48,00 €

*Rappel : Tous les abonnements à la minute ont disparu*



Pass culture : 1 abonnement offert pour 5 abonnements identiques  
Particuliers : 1 abonnement offert pour 10 abonnements identiques

# TARIFS PISCINE ET ACTIVITES AQUATIQUES



PISCINE	TARIFS COMMUNE		TARIFS HORS COMMUNE	
	Enfant	Adulte	Enfant	Adulte
Individuel	2,30 €	3,50 €	2,50 €	3,80 €
Abonnement 10 entrées	16,80 €	23,10 €	18,40 €	25,30 €
Carte annuelle	110 €	168 €	120 €	184 €
ABONNEMENT PISCINE + 1 ACTIVITÉ AU CHOIX (badminton ou mini-golf)	TARIFS COMMUNE		TARIFS HORS COMMUNE	
	Enfant	Adulte	Enfant	Adulte
Individuel	4,20 €	4,80 €	4,60 €	5,20 €
Abonnement 10 entrées	28,40 €		31,10 €	
Matériel	1,10 €	1,10 €	1,20 €	1,20 €
ANIMATION PISCINE	TARIFS COMMUNE		TARIFS HORS COMMUNE	
	Séance	Abonnement	Séance	Abonnement
Bébé nageur	8,00 €	56,40 € (10 séances)	8,80 €	61,80 € (10 séances)
Aqua-bambins	6,50 €	50,90 € (le trimestre)	7,10 €	55,70 € (le trimestre)
Gym-prénatale	5,90 €		6,50 €	
Leçon natation enfant 10 séances x 30 min		66,20 €		72,50 €
Leçon natation enfant 5 séances x30 min		33,10 €		36,30 €
Aquagym	6,60 €	47,30 €	7,20 €	51,80 €
MINI-GOLF	TARIFS COMMUNE		TARIFS HORS COMMUNE	
	Enfant	Adulte	Enfant	Adulte
Individuel	2,40 €	3,50 €	2,60 €	3,80 €
TARIFS FOOTSALE				
Entrée individuelle	4,50 €	Entrée individuelle + entrée piscine		6,00 €



# TARIFS ACTIVITÉS LOISIRS

MINI-GOLF	TARIFS COMMUNE		TARIFS HORS COMMUNE	
	Enfant	Adulte	Enfant	Adulte
Individuel	2,40 €	3,50 €	2,60 €	3,80 €

TARIFS FOOTSALE				
Entrée individuelle	4,50 €	Entrée individuelle + entrée piscine		6,00 €

BADMINTON	TARIFS COMMUNE		TARIFS HORS COMMUNE	
	Enfant	Adulte	Enfant	Adulte
Individuel	3,60 €	3,60 €	4,00 €	4,00 €
Abonnement 10 entrées	16,80 €	21,00 €	18,40 €	23,00 €
Matériel	1,10 €	1,10 €	1,20 €	1,20 €

BILLARD	TARIFS COMMUNE		TARIFS HORS COMMUNE	
	Billard français (tarification à l'heure)	7,80 €		8,60 €
Billard US (tarification à l'heure)	7,80 €		8,60 €	

SQUASH	TARIFS COMMUNE		TARIFS HORS COMMUNE	
	Séance	Abonnement	Séance	Abonnement
Heure creuse	5,80 €	45,20 €	6,40 €	49,50 €
Heure pleine	7,40 €	63,00 €	8,10 €	69,00 €
Location de chaussures	1,20 €		1,30 €	
Matériel	2,50 €		2,70 €	
Animation	25,20 €		27,60 €	
Vente de balles de squash	3,20 €		3,50	

TARIFS BOWLING			
Entraînement club	2,70 €	Location de chaussures	1,60 €
Partie avant 20h	3,70 €	Abonnement 30 parties (en semaine)	82,50 €
Partie après 20h	4,90 €	Abonnement 10 parties (weekend et jours fériés)	44,00 €
Partie weekend	5,40 €	Tournoi club	3,30 €
Partie pour - 16 ans chaussures gratuites	3,20 €	Animation	26,40 €





## **FERMETURE HEBDOMADAIRE LE LUNDI**

### **VACANCES DE LA TOUSSAINT**

du 19 octobre 2016 au 3 novembre 2016

### **VACANCES DE NOËL**

du 17 décembre au 3 janvier 2017

**FERMÉ LE 24, 25, 31 DÉCEMBRE 2016  
ET LE 1ER JANVIER 2017**

### **VACANCES D'HIVER**

du 18 février au 6 mars 2017

### **VACANCES DE PRINTEMPS**

du 15 avril au 2 mai 2017

**FERMÉ LE 1ER MAI 2017**

### **VACANCES D'ÉTÉ**

à partir du 8 juillet 2017

### **VIDANGE DE LA PISCINE**

du 6 au 12 mars 2017 inclus

315 Chemin des goumoux  
26130 SAINT-PAUL-TROIS-CHÂTEAUX  
Tél : 04 75 04 50 88 - [sp2003@mairie-sp3c.fr](mailto:sp2003@mairie-sp3c.fr)  
[www.ville-saintpaultroischateaux.com](http://www.ville-saintpaultroischateaux.com)