

Septembre 2018 > Juin 2019



## TARIFS ENTRÉES

### Musculation OU fitness avec hammam et sauna

Séance	12 €
Mois	45 €
Trimestre	117 €
Année	278 €

### Musculation ET fitness avec hammam et sauna

Séance	14,90 €
Mois	50 €
Trimestre	138 €
Année	382 €

### Zumba

Zumba adulte à la séance	15,30 €
Zumba enfant / Ado à la séance	14 €
Zumba enfant / Ado 30 séances	195 €
Location salle avec encadrement (1h-maxi 12 pers.)	153 €
Coaching individuel (10 séances de 1h30)	210 €

### Pilates (1h) méthode de renforcement musculaire

1 séance	14 €
10 séances	130 €
20 séances	245 €

### Supplément baignade (valable pendant abonnement salle)

Trimestre	35 €
Année	103 €

## HORAIRE D'OUVERTURE

LUNDI	9H00 - 20H30
MARDI	9H00 - 21H30
MERCREDI	9H00 - 14H00 / 15H00 - 20H00
JEUDI	9H00 - 21H30
VENDREDI	9H00 - 20H30
SAMEDI	9H00 - 12H30 / 14H00 - 18H00
DIMANCHE	9H00 - 12H30



**Casiers** : munissez-vous d'une pièce de 1€  
ou d'un jeton de caddy.



Suivez les actualités des piscines sur Facebook  
[@PiscinesSaumurValdeLoire](https://www.facebook.com/PiscinesSaumurValdeLoire)

## LES HORAIRES ET TARIFS

PISCINE DE  
DOUÉ-EN-ANJOU

REMISE EN FORME



# COURS COLLECTIFS

Horaires et renseignements à l'accueil du centre aquatique

<b>STRONG</b> by Zumba (1 h)	Entraînement par intervalles à haute intensité en synchronisation sur la musique
<b>GYM DOUCE</b> (45 min)	Retrouver son tonus musculaire et son bien-être
<b>CIRCUIT TRAINING</b> (45 min)	Réaliser plusieurs exercices les uns après les autres avec peu voire pas de temps de récupération
<b>GYM STRECH</b> (1 h)	Retrouver son tonus musculaire et sa souplesse
<b>CUISSES / FESSIERS</b> (30 min)	Renforcer ses muscles du bas du corps (fessiers, jambes)
<b>ABDOS FLASH</b> (30 min)	Renforcer sa sangle abdominale
<b>BODY SCULT</b> (45 min)	Renforcement musculaire avec ou sans matériel
<b>CARDIO SCULT</b> (45 min)	Améliorer sa condition cardio-vasculaire et sa tonicité musculaire
<b>CAF</b> Cuisses Abdos Fessiers (45 min)	Renforcer ses muscles du bas du corps : ceinture abdominale, fessiers, jambes
<b>HIIT</b> High-Intensity Interval Training (30 min)	Méthode d'entraînement fractionné à haute intensité
<b>BODY BARRE</b> (45 min)	Renforcement musculaire avec utilisation de poids additionnels
<b>STEP</b> (45 min)	Activité physique sollicitant l'endurance aérobie et la coordination avec une marche



<b>LIA</b> (45 min)	Activité physique sollicitant l'endurance aérobie et la coordination
<b>FIT'BOXING</b> (30 min)	Allier le fitness et la boxe sur une musique rythmée
<b>ZUMBA</b> (1 h)	Fitness inspiré de danses latino-américaines
<b>PILATES</b> (45 min)	Gymnastique douce alliant respiration profonde et exercices physiques
<b>PILOXING</b> (1 h)	Exercices combinant le pilates et la boxe

## ESPACE RELAXATION

### TARIFS

Unité hammam/sauna	7 €
Carte 10 entrées hammam/sauna	62 €
Unité hammam/sauna et baignade	10 €
Carte 10 entrées hammam/sauna et baignade	80 €

### HORAIRES D'OUVERTURE

	Période scolaire	Période vacances
<b>LUNDI</b>	10H - 20H	10H - 20H
<b>MARDI</b>	10H - 20H	10H - 21H15
<b>MERCREDI</b>	10H - 20H	10H - 20H
<b>JEUDI</b>	14H - 21H15	14H - 21H15
<b>VENDREDI</b>	10H - 20H	10H - 20H
<b>SAMEDI</b>	10H - 12H 14H - 18H	10H - 12H 14H - 18H
<b>DIMANCHE ET FÉRIÉS</b>	10H - 12H30 14H30 - 18H	9H30 - 12H30 14H30 - 18H