

ESPACE

FORME

Fitness • Musculation • Cours collectifs

SQUASH


20**18**
19

Tarifs - Horaires

Ouvert 7 J/7

RD 21 - Pontault-Combault

Tél. : 01 60 37 27 77

le-nautil.fr • 

Squash



Venez jouer dans l'un des trois courts vitrés.
Vous avez la possibilité de louer du matériel.

Tarifs

	Résidents	Extérieurs
Carte annuelle	236 €	376,90 €
Tarif par pers. (40 minutes)	7,10 €	10,70 €
Location 2 raquettes + 1 balle	5,40 €	

Possibilité de paiement en plusieurs fois par prélèvement pour certains abonnements.
Renseignements à l'accueil.

Espace Forme

L'Espace Forme vous donne accès à :

- **La salle sur 2 niveaux de 600 m²**, équipée d'appareils de musculation et de cardio-training et aux conseils du personnel d'encadrement.
- **Des cours collectifs** dispensés par des éducateurs diplômés d'État dans un espace modulable de 345 m².
- **Un espace détente** pour vous ressourcer et prendre soin de vous grâce aux sauna, hammam, bain froid, jacuzzi, solarium et un bassin extérieur pour les beaux jours.
- **Des cours d'aquagym**



Les cours

Venez découvrir les nombreuses disciplines et les cours collectifs sur un espace modulable de 345 m², avec vue sur le lac !

- **Sangles/Bosu** : cours de renforcement musculaire agissant sur les muscles profonds et l'équilibre.
- **Abdos-fessiers** : renforcement musculaire des fessiers et des abdominaux.
- **Abdos flash** : renforcement musculaire des abdominaux de manière intensive sur une courte durée.
- **Bike** : cours collectif de vélo. Rythme soutenu.
- **Body-barre** : cours collectif de musculation avec une barre.
- **Body-sculpt** : renforcement musculaire de l'ensemble du corps avec matériel.
- **Circuit forme** : renforcement cardio-vasculaire et musculaire dans le but d'augmenter son niveau de condition physique et d'activer son métabolisme des graisses (perte de poids).
- **FAC** : renforcement musculaire des fessiers, des abdominaux et des cuisses.
- **FIT boxing** : cours d'activation cardio-vasculaire associé à des mouvements de boxe pieds-poings.
- **Gym douce** : renforcement musculaire généralisé doux.

- **Hi-low** : cours d'activation cardio-vasculaire et respiratoire. Rythme très soutenu.
- **LIA** : cours d'activation cardio-vasculaire sans saut. Rythme relativement soutenu (4 niveaux).
- **Spécial abdos** : renforcement musculaire de la sangle abdominale.
- **Step** : cours d'activation cardio-vasculaire et de coordination, en utilisant une marche reproduisant le mouvement d'une montée d'escalier (4 niveaux).
- **Step basic** : cours d'activation cardio-vasculaire. Initiation aux pas de base.
- **Stretching** : cours d'étirement musculaire et de relaxation.
- **TBC** : cours mélangeant l'activation cardio-vasculaire et le renforcement musculaire.
- **Urban dance** : cours de danse mixant plusieurs styles (danse afro, street...)
- **Zumba** : cours de danse latine, facile à suivre, permettant de brûler des calories dans une ambiance festive.

Nouveau!

Cross Training



Profitez de cette nouvelle discipline encadrée et animée par des éducateurs diplômés d'état, formés aux techniques de cross training et d'haltérophilie.

Tarifs

	Résidents	Extérieurs
Abonnement annuel + une invitation*	421,50 €	617,10 €
Abonnement trimestriel	125,50 €	183,60 €
10 entrées**	98,90 €	142,80 €
Passeport journée***	19,50 €	28,75 €

* Invitation à un essai gratuit aux activités pour la personne de votre choix (valable une seule fois)

** Valable 12 mois. Les badges sont nominatifs

*** Prix déduit sur tout abonnement souscrit dans les 3 mois.

Badge perdu ou dégradé: 20,40 €

Possibilité de paiement en plusieurs fois par prélèvement pour certains abonnements.
Renseignements à l'accueil.

Profitez du tarif Essentiel !

■ Musculation - Cardio-training - Cours collectifs

Bénéficiez de l'encadrement de nos éducateurs diplômés d'État.

	Résidents	Extérieurs
Abonnement annuel	24,50 € / mois soit 294 € / an	33 € / mois soit 396 € / an

Le tarif résidents

Ce tarif est réservé, sur présentation d'un justificatif de domicile et d'une pièce d'identité, aux habitants des douze villes de la communauté d'agglomération Paris - Vallée de la Marne :

- Brou-sur-Chantereine
- Champs-sur-Marne
- Chelles
- Courtry
- Croissy-Beaubourg
- Émerainville
- Lognes
- Noisiel
- Pontault-Combault
- Roissy-en-Brie
- Torcy
- Vaires-sur-Marne

Tarif comité d'entreprise (CE)

Un tarif CE est applicable pour les entreprises résidentes ou extérieures au territoire, à partir de 5 salariés (voir conditions à l'accueil).

Planning des cours *

Fitness

Horaires classiques

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
Cours à thème 10h15 - 11h	STEP Basic/1 10h - 10h30	Circuit à thème 10h30 - 11h30	STEP 1 10h - 10h30
Stretching 11h - 11h45	STEP 2 10h30 - 11h15	LIA Basic 11h30 - 12h	FAC 10h45 - 11h30
Spécial abdos 11h45 - 12h15	FAC 11h30 - 12h15	Spécial abdos 12h - 12h30	Body-bar 11h30 - 12h15
STEP 1 12h15 - 13h	Zumba 12h15 - 13h	STEP Basic/1 12h30 - 13h	Bike (demi-salle) 12h15 - 13h
			Step 1/2 12h15 - 13h
Sangles/Bosu 18h - 18h30	Gym douce 15h - 15h45	Sangles/Bosu 18h - 18h30	Gym douce 15h - 15h45
Zumba 18h30 - 19h15	Abdos-fessiers 18h - 18h30	STEP 2/3 ** 18h30 - 19h30	LIA Basic 18h - 18h30
STEP 1 19h15 - 20h	LIA 1/2 18h30 - 19h15	Circuit Forme 19h30 - 20h30	TBC bike 18h30 - 19h15
Circuit forme 20h - 20h45	Fit boxing 19h15 - 20h	Spécial Abdos 20h30 - 21h	Hi-low 3 19h30 - 20h15
	Bike (demi-salle) 20h15 - 21h		Urban dance 20h30 - 21h15
	Spécial Abdos (demi-salle) 20h15 - 20h45		

Horaires vacances d'été

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
FAC 10h30 - 11h15	STEP 1 10h30 - 11h15	Circuit à thème 10h30 - 11h30	STEP Basic 10h30 - 11h15
Stretching 11h15 - 12h	FAC 11h15 - 12h	Abdos fessiers 11h30 - 12h	Body-bar 11h15 - 12h
Abdos flash 12h - 12h15	Abdos flash 12h - 12h15		
STEP 1 12h15 - 13h	Zumba 12h15 - 13h	STEP Basic/1 12h - 12h45	LIA Basic 12h - 12h45
LIA Basic/1 18h30 - 19h15	FAC 18h30 - 19h15	Sangles / Bosu 18h - 18h30	LIA 2 18h30 - 19h15
STEP 1 19h15 - 20h	STEP 1 19h15 - 20h	STEP 2 18h30 - 19h15	Zumba 19h30 - 20h15
Circuit forme 20h - 20h45	Stretching 20h - 20h30	Circuit forme 19h30 - 20h30	Spécial a 20h15 - 20h45

* Plannings proposés, sous réserve de modification

** Niveau 2 pendant les vacances scolaires

JUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10h45	LIA 1 10h - 10h45	TBC 10h15 - 11h	STEP 1 10h15 - 11h
11h30	Circuit forme 10h45 - 11h30	FAC 11h15 - 12h	Body-sculpt 11h15 - 12h
12h15	Stretching 11h30 - 12h15	Stretching 12h - 12h30	Stretching 12h - 12h30
(demi-salle) 13h	FAC 12h15 - 13h		
(demi-salle) 13h			
18h45	STEP Basic 18h - 18h30		
18h30	Body-sculpt 18h30 - 19h15		
19h15	Stretching 19h15 - 19h45		
20h30	STEP 1 19h45 - 20h30		
21h15			

JUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
11h15	Circuit forme 10h30 - 11h15	TBC 10h15 - 11h	STEP 1 10h15 - 11h
12h	Stretching 11h15 - 12h	Stretching 11h15 - 12h	Body-sculpt 11h15 - 12h
	Abdos flash 12h - 12h15		
18h45	FAC 12h15 - 13h		
19h15	STEP Basic 18h30 - 19h		
20h15	Body-sculpt 19h - 19h45		
20h45	STEP 1 19h45 - 20h30		

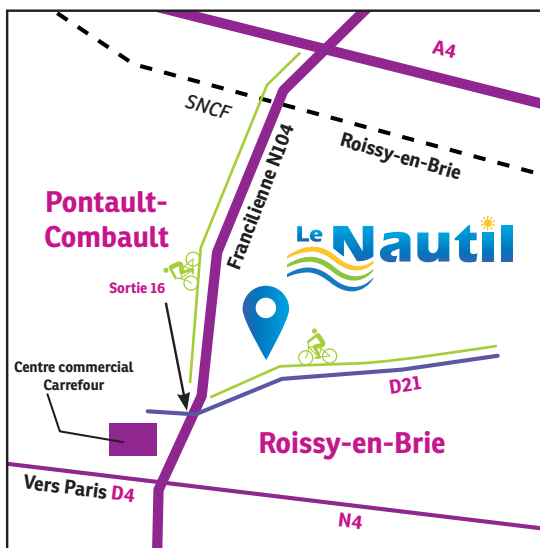
Basic
1 - Initié
2 - Confirmé
3 - Avancé
 Aucune indication : cours tous niveaux

	Sept. à juin	Juillet - Août
Lundi	9 h - 22 h	9 h - 22 h
Mardi	9 h - 22 h	9 h - 22 h
Mercredi	9 h - 22 h	9 h - 22 h
Jeudi	9 h - 22 h	9 h - 22 h
Vendredi	9 h - 22 h	9 h - 21 h
Samedi	9 h - 20 h	9 h - 20 h
Dimanche	9 h - 20 h	9 h - 14 h

Évacuation des salles 30 minutes avant la fermeture

Plan d'accès

Route départementale 21 ■ 77340 Pontault-Combault



Plus d'infos :

Tél. 01 60 37 27 77

le-nautil.fr ■ 