

ESPACE FORME SQUASH

Tarifs/Horaires 2024 > 2025



Ouvert 7J/7

RD 21 - La Mare au Coq

Pontault-Combault

Tél. : 01 60 37 27 77

le-nautil.fr ■ 

Paris
Vallée de la Marne

LA COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION

Espace Forme

L'Espace Forme vous donne accès à :

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

Tarifs

	Résidents	Extérieurs
Abonnement annuel premium*	Plein tarif : 440 € Tarif réduit : 352 €	Plein tarif : 648 € Tarif réduit : 518 €
Abonnement annuel essentiel*	Plein tarif : 330 € soit 27,50 €/mois Tarif réduit : 264 € soit 22 €/mois	Plein tarif : 450 € soit 37,50 €/mois Tarif réduit : 360 € soit 30 €/mois
Abonnement trimestriel	132 €	193 €
10 entrées**	149 €	215 €
Passeport journée***	20 €	30 €

* 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 un délai d'1 mois.

Carte perdue ou dégradée : 10€ • Badge perdu ou dégradé : 20€

Possibilité de paiement en plusieurs fois par prélèvement pour certains abonnements.

Renseignements à l'accueil.

Tarif réduit

Sur présentation d'un justificatif pour les jeunes de 16 à 18 ans, étudiants, allocataires du RSA, demandeurs d'emploi, seniors âgés de plus de 65 ans, personnes handicapées attestant d'une incapacité inférieure à 80 % et personnes handicapées attestant d'une incapacité supérieure à 80 % et leur accompagnant.

	Premium	Essentiel
Espace de musculation/cardiotraining	X	X
Cross training	X	X
Cours collectifs	X	X
Aquagym	X	
Espace Détente	X	X
Espace Aquatique	X	



Les cours

Découvrez les nombreuses disciplines et les cours collectifs dans un espace de 345 m², avec vue sur le lac.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

- **Abdos flash** : renforcement musculaire des abdominaux de manière intensive sur une courte durée
- **Body-barre** : cours collectif de musculation avec une barre
- **Body-sculpt** : renforcement musculaire de l'ensemble du corps avec matériel
- **Circuit à thème** : renforcement musculaire généralisé sous forme de circuit
- **Cours à thème** : renforcement musculaire sur des zones ciblées et variées
- **FAC** : renforcement musculaire des fessiers, des abdominaux et des cuisses
- **Sangles / Bosu** : cours de renforcement musculaire agissant sur les muscles profonds et l'équilibre
- **Spécial abdos** : renforcement musculaire de la sangle abdominale

CARDIO/RENFO COMBINÉS

- **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)
- **TBC** : cours mélangeant l'activation cardio-vasculaire et le renforcement musculaire
- **TBC / Bike ou Run** : cours alternant le renforcement musculaire avec le vélo ou la course à pied

CARDIO

- **Bike** : cours collectif de vélo. Rythme soutenu
- **FIT boxing** : cours d'activation cardio-vasculaire associé à des mouvements de boxe pieds-poings
- **HIIT** : entraînement par intervalle à Haute Intensité cardio-vasculaire
- **LIA** : cours d'activation cardio-vasculaire sans saut. Rythme relativement soutenu (4 niveaux)
- **Run and Bike** : cours alliant la course à pied et le vélo (intérieur ou extérieur)
- **Step** : cours d'activation cardio-vasculaire et de coordination, en utilisant une marche reproduisant le mouvement d'une montée d'escalier (4 niveaux)
- **Zumba** : cours de danse latine, facile à suivre, permettant de brûler des calories dans une ambiance festive

ACTIVITÉS DOUCES

- **Gym santé** : renforcement musculaire généralisé doux
- **Nouveau ! Marche nordique** : pratique de marche avec bâtons en pleine nature. Elle allie un travail d'endurance accessible à tous et un renforcement musculaire de l'ensemble du corps
- **Mobilité / Proprioception** : cours permettant d'améliorer la mobilité articulaire et la perception de la position des différentes parties du corps
- **Pilates** : gymnastique douce visant à développer les muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire
- **Stretching** : cours d'étirement musculaire et de relaxation
- **Yoga** : discipline spirituelle et corporelle, visant à améliorer la détente, la souplesse et les techniques de respiration

Planning des cours *

Horaires période scolaire et petites vacances scolaires

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Stretching 9h15 - 10h	Mobilité / Proprioception 9h15 - 10h	Circuit à thème 10h30 - 11h30	Pilates 10h - 10h45	Mobilité / Proprioception 10h - 10h45	Circuit à thème 10h15 - 11h15	STEP 1 10h15 - 11h
Cours à thème 10h - 11h	STEP 2 10h - 10h45	LIA Basic 11h30 - 12h	STEP1 10h45 - 11h30	Circuit forme 10h45 - 11h30	Abdos fessiers 11h15 - 11h45	Body-sculpt 11h15 - 12h
Stretching 11h - 11h45	FAC 11h - 11h45	Abdos-fessiers 12h - 12h30	Body-barre 11h30 - 12h15	FAC 11h30 - 12h15	Stretching 11h45 - 12h30	Stretching 12h - 12h30
Pilates 11h45 - 12h15	STEP basic 11h45 - 12h15	STEP basic/1 12h30 - 13h	Bike 12h15 - 13h	YOGA 12h15 - 13h		
STEP 1 12h15 - 13h	Zumba 12h15 - 13h					
Marche nordique** 14h45 - 15h45	Gym santé 14h45 - 15h45		Gym santé 14h45 - 15h45	Marche nordique** 14h45 - 15h45		
Sangles/Bosu 18h - 18h30	Body-sculpt 18h - 18h30	Sangles/Bosu 18h - 18h30	STEP basic 18h - 18h30	Pilates 18h - 18h30		
Zumba 18h30 - 19h15	LIA 1 18h30 - 19h15	STEP 2/3* 18h30 - 19h30	TBC/Bike 18h30 - 19h15	Body-sculpt 18h30 - 19h15		
STEP 1 19h15 - 20h	Fit Boxing 19h15 - 20h	Circuit forme 19h30 - 20h30	LIA 2 19h15 - 20h	STEP 1 19h15 - 20h		
Circuit forme 20h - 21h	Bike 20h - 20h45	Stretching 20h30 - 21h	Yoga 20h - 20h45			



Horaires vacances d'été

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Pilates 10h30 - 11h15	Mobilité / Proprioception 10h30 - 11h15	Circuit à thème 10h30 - 11h30	STEP basic 10h30 - 11h15	Circuit forme 10h30 - 11h15	TBC 10h15 - 11h	STEP 1 10h15 - 11h
Stretching 11h15 - 12h	Body-sculpt 11h15 - 12h	Abdos fessiers 11h30 - 12h	Body-barre 11h15 - 12h	Stretching 11h15 - 12h	Stretching 11h15 - 12h	Stretching 11h15 - 12h
Abdos flash 12h - 12h15	Abdos flash 12h - 12h15	STEP basic/1 12h - 12h45	Bike 12h - 12h45	Abdos flash 12h - 12h15		
STEP 1 12h15 - 13h	Run and Bike 12h15 - 13h			Yoga 12h15 - 13h		
Marche nordique** 14h45 - 15h45	Gym santé 14h45 - 15h45		Gym santé 14h45 - 15h45			
LIA basic /1 18h30 - 19h15	Body-sculpt 18h30 - 19h15	Sangles/Bosu 18h - 18h30	TBC 18h30 - 19h15	Pilates 18h - 18h30		
STEP 1 19h15 - 20h	STEP 1 19h15 - 20h	STEP 2 18h30 - 19h15	HIIT 19h15 - 19h45	Body-sculpt 18h30 - 19h15		
Circuit forme 20h - 21h	Stretching 20h - 20h30	Circuit forme 19h30 - 20h30	Stretching 19h45 - 20h15	STEP 1 19h15 - 20h		

* Sous réserve de modification

** En fonction des conditions météorologiques

Basic > Débutant • 1 > Initié • 2 > Confirmé • 3 > Avancé
Aucune indication : cours tous niveaux

Squash



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

Tarifs

	Résidents	Extérieurs
Carte annuelle	247 €	395 €
Tarif par pers. (40 minutes)	7,40 €	11,20 €
Location 2 raquettes + 1 balle	5,70 €	7,50 €

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

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

Offre de fidélité et parrainage

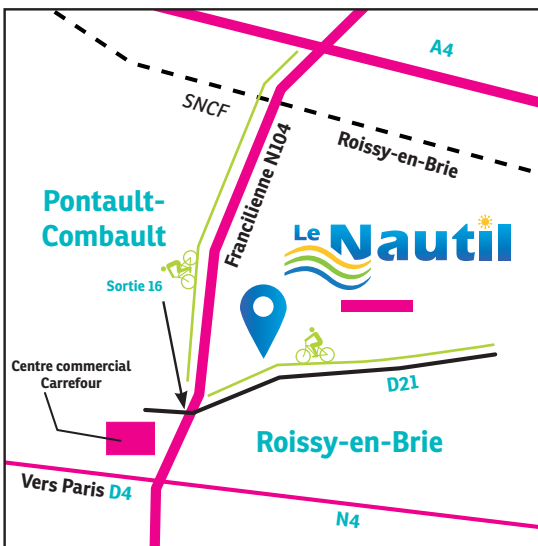
Différentes formules sont proposées pour les adhérents.
Rendez-vous à l'accueil pour plus d'informations.

	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

RD 21 - La Mare au Coq ■ 77340 Pontault-Combault



Plus d'infos :

Tél. 01 60 37 27 77

le-nautil.fr ■ 