



SPORTS | LOISIRS | BIEN-ÊTRE

ESPACE FORME

**TARIFS & HORAIRES
2026 / 2027**

FORME | AQUATIQUE | ESCALADE | AQUAGYM | SQUASH | DÉTENTE

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 jour.
- **Des cours d'aquagym**

TARIFS	RÉSIDENTS	EXTÉRIEURS
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 annuel premium*	Plein tarif : 440 € Tarif réduit : 352 €	Plein tarif : 648 € Tarif réduit : 518 €
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.

*** Prix déduit sur tout abonnement souscrit dans un délai d'1 mois.

Tous les badges sont nominatifs

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.

	ESSENTIEL	PREMIUM
Espace de musculation/ cardiotraining	X	X
Cross training	X	X
Cours collectifs	X	X
Aquagym		X
Espace Détente	X	X
Espace Aquatique		X

SQUASH



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

TARIFS	RÉSIDENTS	EXTÉRIEURS
Carte annuelle	247 €	395 €
Tarif par personne (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.

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

Offre de fidélité et parrainage

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

LES COURS



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

ACTIVITÉS CORPS - ESPRIT

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

Yoga : discipline spirituelle et corporelle, visant à améliorer la détente, la souplesse et les techniques de respiration

ACTIVITÉS DOUCES

Gym santé : renforcement musculaire généralisé doux

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

Stretching : cours d'étirement musculaire et de relaxation

CARDIO

Bike : cours collectif de vélo. Rythme soutenu

FIT boxing : cours d'activation cardio-vasculaire associé à des mouvements de boxe pieds-poings

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

CARDIO/RENFO COMBINÉS

Circuit formé : 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 : cours alternant le renforcement musculaire avec le vélo ou la course à pied

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Abdos fessiers : renforcement musculaire des abdominaux et des fessiers

Body-barre : cours collectif de musculation avec une barre

Body-sculpt : renforcement musculaire de l'ensemble du corps avec matériel

Circuit training : renforcement musculaire généralisé sous forme de circuit

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

PLANNING DES COURS*

Horaires période scolaire et petites vacances scolaires

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Stretching / Mobilité 9h15 - 10h	Mobilité / Proprioception 9h15 - 10h	Circuit training 10h - 11h	Pilates 10h - 10h45	Circuit training 10h - 10h45	TBC 10h15 - 11h15	Step intermédiaire 10h15 - 11h15
Circuit training 10h - 11h	Step confirmé 10h - 11h	LIA débutant 11h - 11h30	Step intermédiaire 10h45 - 11h30	Mobilité / Proprioception 10h45 - 11h30	Abdos fessiers 11h15 - 11h45	Body-sculpt 11h15 - 12h
Stretching 11h - 11h45	Body-sculpt 11h - 11h45	FAC 11h30 - 12h15	Body-barre 11h30 - 12h15	FAC 11h30 - 12h15	Stretching 11h45- 12h30	Stretching 12h - 12h30
Pilates 11h45 - 12h15	Step débutant 11h45 - 12h15	Step débutant / intermédiaire 12h15 - 13h	Bike 12h15 - 13h	Yoga 12h15 - 13h		
Step intermédiaire 12h15 - 13h	Run and Bike 12h15 - 13h					
Marche nordique** 14h45 - 15h45	Gym santé 14h45 - 15h45	Marche nordique** 14h45 - 15h45	Gym santé 14h45 - 15h45			
Sangles/Bosu 18h - 18h30	Body-sculpt 18h - 18h30	Sangles/Bosu 18h - 18h30	Step débutant 18h - 18h30	Pilates 18h - 18h30		
Zumba 18h30 - 19h15	Fit Boxing 18h30 - 19h15	Step confirmé 18h30 - 19h30	TBC/Bike 18h30 - 19h15	Body-sculpt 18h30 - 19h15		
Step intermédiaire 19h15 - 20h	LIA intermédiaire 19h15 - 20h	Circuit forme 19h30 - 20h30	LIA confirmé 19h15 - 20h	Step intermédiaire 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 training 10h30 - 11h30	Step débutant 10h30 - 11h15	Circuit forme 10h30 - 11h15	TBC 10h15 - 11h	Step intermédiaire 10h15 - 11h15
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 débutant / intermédiaire 12h - 12h45	Bike 12h - 12h45	Abdos flash 12h - 12h15		
Step intermédiaire 12h15 - 13h	Run and Bike*** 12h15 - 13h			Yoga 12h15 - 13h		
Marche nordique** 14h45 - 15h45	Gym santé 14h45 - 15h45	Marche nordique** 14h45 - 15h45	Gym santé 14h45 - 15h45			
Step intermédiaire 18h30 - 19h15	Body-sculpt 18h30 - 19h15	Sangles/Bosu 18h - 18h30	LIA intermédiaire 18h30 - 19h15	Pilates 18h - 18h30		
Circuit forme 19h15 - 20h15	Step intermédiaire 19h15 - 20h	Step confirmé 18h30 - 19h15	Body-sculpt 19h15 - 20h	Body-sculpt 18h30 - 19h15		
Stretching 20h15 - 21h	Yoga 20h - 21h	Circuit forme*** 19h30 - 20h30	Stretching 20h - 20h45	Step intermédiaire 19h15 - 20h		

* Sous réserve de modification
** Cours dispensé d'avril à septembre
*** Cours pouvant être dispensé en extérieur

OUVERT 7J/7

Sept. à juin Juillet - Août

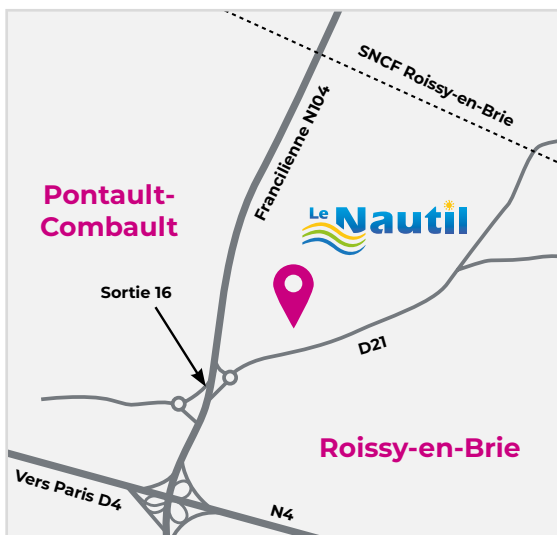
Lundi	9 h - 22 h	9 h - 22 h
Mardi	9 h - 22 h	9 h - 22 h
Mercredi	9 h - 22 h	9 h - 22 h
Jeudi	9 h - 22 h	9 h - 22 h
Vendredi	9 h - 22 h	9 h - 21 h
Samedi	9 h - 20 h	9 h - 20 h
Dimanche	9 h - 20 h	9 h - 14 h

Évacuation des salles 30 minutes avant la fermeture

Évacuation de l'espace détente 15 minutes avant la fermeture

PLAN D'ACCÈS

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



PLUS D'INFOS:

Tél. 0160 37 27 77

le-nautil.fr •  