

TARIFS ACTIVITÉS

ENTRÉE UNITAIRE AQUATIQUE, MUSCULATION ET FITNESS

	MUSCULATION	FITNESS	AQUATIQUE
TARIF RESIDENT	16€	16€	16€
TARIF NON RESIDENT	21€	21€	21€

ACTIVITÉS AQUATIQUES

	TARIF RESIDENT	TARIF REDUIT RESIDENT	TARIF NON RESIDENT
CARTE DE 10 COURS	92€	73€	320€
CARTE DE 20 COURS	172€	137€	555€
CARTE DE 30 COURS	217€	174€	732€
CARTE DE 60 COURS	335€	284€	1258€

MUSCULATION

	TARIF RESIDENT	TARIF REDUIT RESIDENT	TARIF NON RESIDENT
CARTE DE 30 HEURES	94€	67€	159€
ABONNEMENT MENSUEL *	36€	29€	62€
ABONNEMENT TRIMESTRIEL **	104€	83€	177€
ABONNEMENT ANNUEL ***	312€	250€	530€

TARIFS ACTIVITÉS

FITNESS

	TARIF RESIDENT	TARIF REDUIT RESIDENT	TARIF NON RESIDENT
CARTE DE 10 COURS	62€	50€	106€
ABONNEMENT MENSUEL *	42€	33€	71€
ABONNEMENT TRIMESTRIEL **	125€	100€	212€
ABONNEMENT ANNUEL ***	307€	245€	522€

MUSCULATION ET FITNESS

	TARIF RESIDENT	TARIF REDUIT RESIDENT	TARIF NON RESIDENT
ABONNEMENT MENSUEL *	55€	44€	94€
ABONNEMENT TRIMESTRIEL **	160€	128€	272€
ABONNEMENT ANNUEL ***	434€	346€	737€

* VALABLE UN MOIS À COMPTER DE LA DATE D'ACHAT

** VALABLE TROIS MOIS À COMPTER DE LA DATE D'ACHAT

*** VALABLE UN AN À COMPTER DE LA DATE D'ACHAT

Les activités sont reversées aux plus de 16 ans (autorisation parentale écrite est obligatoire pour les mineurs)



ACTIVITÉS AQUATIQUES FITNESS MUSCULATION



LIEU ET HORAIRE 2024 - 2025

COURS AQUATIQUES



LUNDI	AQUA PHOBIE	12h15 - 13h
	AQUAGYM	12h15 - 13h
	AQUAGYM TONIC	13h - 13h45
	COURS PRÉ NATAL ET POST NATAL	17h30 - 18h15
	AQUAGYM	18h15 - 19h
	AQUAGYM TONIC	19h - 19h45
	AQUABIKING	20h - 20h45
MARDI	AQUABIKING	11h15 - 12h
	AQUABIKING	12h15 - 13h
	AQUAGYM TONIC	13h - 13h45
	AQUAGYM	18h15 - 19h
	AQUA RUN AND BIKE	19h15 - 20h
MERCREDI	AQUABIKING	12h15 - 13h
	AQUAGYM	13h - 13h45
	CIRCUIT TRAINING AQUATIQUE	18h15 - 19h
	CIRCUIT TRAINING AQUATIQUE	19h15 - 20h
JEUDI	CIRCUIT TRAINING AQUATIQUE	11h15 - 12h
	CIRCUIT TRAINING AQUATIQUE	12h15 - 13h
	AQUA PALMES	13h - 13h45
	AQUAGYM	18h15 - 19h
	AQUABIKING	19h15 - 20h
	AQUA PALMES	20h - 20h45
 VENDREDI	AQUABIKING	11h15 - 12h
	AQUA RUN AND BIKE	12h15 - 13h
	AQUA GYM	13h - 13h45
	AQUAGYM	16h30-17h15
	CIRCUIT TRAINING AQUATIQUE	18h15 - 19h
	CIRCUIT TRAINING AQUATIQUE	19h15 - 20h

DURANT LES PETITES VACANCES SCOLAIRES :

Cours aquatiques : circuit training aquatique, Run & Bike

Mardi, mercredi, jeudi et vendredi :

11h15-12h / 12h15-13h / 18h30-19h15 / 19h15-20h

COURS FITNESS



LUNDI	BODYSCULPT	9h30 - 10h20
	CUISSES ABDOS FESSIERS	10h30 - 11h20
	STRETCHING	11h30 - 12h20
	PILATES	12h30 - 13h20
	CUISSES ABDOS FESSIERS	18h30 - 19h20
	HIIT	19h30 - 20h20
	STRETCHING	20h30 - 21h20
MARDI	BODYSCULPT	9h30 - 10h20
	PILATES	10h30 - 11h20
	BODYSCULPT	18h30 - 19h20
	CUISSES ABDOS FESSIERS	19h30 - 20h20
	PILATES	20h30 - 21h20
MERCREDI	CUISSES ABDOS FESSIERS	10h30 - 11h20
	ZUMBA FITNESS	11h30 - 12h20
	PILATES	12h30 - 13h20
	BODYSCULPT	18h30 - 19h20
	PILATES	19h30 - 20h20
	CUISSES ABDOS FESSIERS	20h30 - 21h20
JEUDI	CUISSES ABDOS FESSIERS	9h30 - 10h20
	STRETCHING	10h30 - 11h20
	PILATES	18h30 - 19h20
	AERO FITNESS	19h30 - 20h20
	ZUMBA FITNESS	20h30 - 21h20
	CIRCUIT TRAINING	9h30 - 10h20
 VENDREDI	STRETCHING	10h30 - 11h20
	BODYSCULPT	9h - 9h50
SAMEDI	CUISSES ABDOS FESSIERS	10h - 10h50
	STRETCHING	11h - 11h50
	CROSS TRAINING	12h - 12h50

DURANT LES PETITES VACANCES SCOLAIRES :

Des cours de Fitness sont proposés 2 ou 3 jours par semaine

MUSCULATION



La carte de « musculation » donne accès aux trois salles de remise en forme :

SALLE SUNIL RAMPHUL DU PALAIS DES SPORTS ET SALLE PUTEAUX FIT'ZEN

Du lundi au vendredi 16h-22h
 Samedi 9h-17h
 Dimanche 9h-15h

SALLE PUTEAUX FITNESS

Située Allée du marché à Puteaux
 Lundi, mercredi, vendredi 9h-15h et 16h-21h
 Mardi et jeudi 9h-15h et 16h-22h
 Samedi et dimanche fermée

Le port de chaussures de sport propres est indispensable. La serviette est obligatoire.

FERMETURE DES SALLES DE MUSCULATION

L'utilisation des appareils de musculation et de cardio-training doit être stoppée 15 minutes avant la fermeture de la salle.

DURANT LES VACANCES SCOLAIRES

La salle Puteaux Fitness est ouverte du lundi au vendredi de 16h à 22h, le samedi de 9h à 17h et le dimanche de 9h à 15h, ainsi que les lundis, mardis et jeudis de 9h à 15h.

DURANT LES VACANCES SCOLAIRES

Les salles Sunil Ramphul du Palais des Sports et Puteaux Fit'zen sont fermées.

JOURS FÉRIÉS

Les 3 salles sont fermées les jours fériés.