

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 |
| | | |
| VENDREDI | CIRCUIT TRAINING | 9h30 - 10h20 |
| | STRETCHING | 10h30 - 11h20 |
| SAMEDI | BODYSCULPT | 9h - 9h50 |
| | 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.