HIRSLANDEN
CLINIQUE BOIS-CERF

PROGRAMME DES COURS
Dès le 19 février 2024

LUNDI	09h15 – 10h00	Aqua adaptée	Valentine	
	11h00 – 11h50	Gymnastique dos et renforcement	Marie	*Sur inscription 12 pers. max.
	12h15 – 13h00	Aqua dynamique	Elena	
	17h30 – 18h15	Aqua dynamique	Debra	
				Fermeture du Centre Actif+ à 19h00
MARDI	10h00 – 10h50	Renforcement et équilibre	Aline	*Sur inscription 12 pers. max.
	10h15 – 11h00	Aqua dynamique	Valentine	
	11h15 – 12h05	Yoga	Marie	*Sur inscription 12 pers. max.
	12h15 – 13h00	Aqua dynamique	Valentine	
	17h00 – 17h50	Gymnastique pilates	Marie-France	*Sur inscription 12 pers. max.
	18h00 – 18h45	Aqua dynamique	Marie-France	Fermeture du Centre Actif+ à 19h00
MERCREDI	10h15 – 11h00	Aqua dynamique	Marie-France	
	11h15 – 12h05	CAF	Jackie	*Sur inscription 12 pers. max.
	12h15 – 13h00	Aqua dynamique	Elena	
	13h15 – 14h05	Gainage et étirement	Elena	*Sur inscription 12 pers. max.
	17h30 - 18h15	Aqua dynamique	Debra	
				Fermeture du Centre Actif+ à 19h00
JEUDI				
	09h00 – 09h50	Gymnastique douce et étirement	Elena	*Sur inscription 12 pers. max.
	10h05 – 10h50	Aqua adaptée	Elena	
	11h00 – 11h50	Gymnastique pilates	Marie	*Sur inscription 12 pers. max.
	12h00 – 13h00	Cycling	Cristian	*Sur inscription 12 pers. max.
	12h15 – 13h00	Aqua dynamique	Elena	
	16h45 – 17h45	CAF	Jackie	*Sur inscription 12 pers. max.
	18h00 – 18h45	Aqua dynamique	Marie-France	
				Fermeture du Centre Actif+ à 19h00
VENDREDI				
	09h15 – 10h00	Aqua adaptée	Valentine	
	10h15 – 11h05	Gymnastique dos et renforcement	Marie	*Sur inscription 12 pers. max.
	12h15 – 13h00	Aqua dynamique	Marie-France	
				Fermeture du Centre Actif+ à 18h30

* L'inscription est obligatoire pour tous les cours mentionnés par un astérisque (maximum 24h à l'avance).
En cas de faible affluence dans un cours de manière régulière, la direction se réserve le droit d'enlever le cours du programme.

HIRSLANDEN
CLINIQUE BOIS-CERF

TARIFS ET HORAIRES DU CENTRE ACTIF+ DÈS LE 8 JANVIER 2024

TARIFS

- **Abonnements et cartes de membre**

Abonnement 3 mois	CHF	480.00
Abonnement 6 mois	CHF	810.00
Abonnements 12 mois	CHF	1'150.00
Carte 1 entrée (= 1 cours)	CHF	30.00
Carte10 entrées (=10 cours)	CHF	280.00

- **Couple / Famille**

Rabais de 15% pour la 2ème personne de la même famille (uniquement pour les abonnements contractés simultanément).

HORAIRES

Le Centre Actif+ vous accueille selon les horaires des cours dont le programme est à votre disposition à la réception de 07h30 à 19h00 du lundi au jeudi, et de 7h30 à 18h30 le vendredi.

En dehors des cours, les clients n'ont pas accès librement à nos installations.

PRESTATIONS SUPPLÉMENTAIRES

- **Personal Training**
  - 1 séance — 60 minutes — CHF 120.00
  - 10 séances — 60 minutes — CHF 1'100.00
  - 1 séance — 90 minutes — CHF 180.00
  - 10 séances — 90 minutes — CHF 1'600.00

- **Massages / Drainage lymphatique**
  - 1 séance — 50 minutes — CHF 120.00

- **Ostéopathie**
  - 1 séance — 45 minutes — CHF 130.00

- **Fasciathérapie**
  - 1 séance — 45 minutes — CHF 130.00

La Direction

CENTRE ACTIF+
HIRSLANDEN LAUSANNE, CLINIQUE BOIS-CERF, AVENUE D'OUCHY 31, CH-1006 LAUSANNE T +41 21 619 62 70, F +41 21 619 62 73, ACTIFPLUS.BOISCERF@HIRSLANDEN.CH WWW.HIRSLANDEN.CH