

PROGRAMME DES COURS

LUNDI	09h00 – 09h45	Aqua adaptée	Debra
	10h00 – 10h50	Gymnastique pilates	Marie
	11h00 – 11h50	Gymnastique dos et renforcement	Marie
	12h15 – 13h00	Aqua dynamique	Debra
	17h45 – 18h30	Aqua dynamique	Debra
MARDI	10h00 – 10h50	Renforcement et équilibre	Aline
	10h15 – 11h00	Aqua dynamique	Sofia
	11h15 – 12h05	Yoga	Marie
	12h15 – 13h00	Aqua dynamique	Sofia
	16h45 – 17h35	Gymnastique pilates	Marie-France
	17h45 – 18h30	Aqua dynamique	Marie-France
MERCREDI	10h15 – 11h00	Aqua dynamique	Marie-France
	11h15 – 12h05	CAF	Noemi
	12h15 – 13h00	Aqua dynamique	Noemi
	17h30 - 18h15	Aqua dynamique	Sofia
JEUDI	09h00 – 09h45	Aqua adaptée	Sofia
	12h05 – 13h05	Cycling	Cristian
	12h15 – 13h00	Aqua dynamique	Sofia
	16h45 – 17h45	CAF	Marie-France
	18h00 – 18h45	Aqua dynamique	Marie-France
VENDREDI	09h00 – 09h45	Aqua adaptée	Noemi
	10h15 – 11h05	Gymnastique dos et renforcement	Marie
	12h15 – 13h00	Aqua dynamique	Marie-France

L'inscription est obligatoire pour tous les cours en salle de gym (maximum 24h à l'avance et 12 personnes)

Lundi au jeudi Fermeture du Centre Actif+ à 19h00

Vendredi Fermeture du Centre Actif+ à 18h00

TARIFS ET HORAIRES

TARIFS

- Abonnements et cartes de membre

Abonnement 3 mois	CHF 480.00
Abonnement 6 mois	CHF 810.00
Abonnements 12 mois	CHF 1'300.00
Carte 1 entrée (= 1 cours)	CHF 35.00
Carte 10 entrées (=10 cours)	CHF 310.00

- Couple / Famille

Rabais de 15% pour la 2^{ème} personne de la même famille (uniquement pour les abonnements de 12 mois 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

- Test VO2 Max : course sur tapis ou vélo	CHF 250.00
- Personal Training	
- 1 séance 60 minutes	CHF 140.00
- 10 séances 60 minutes	CHF 1'300.00
- 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