



# Espace Sport-Fitness du Centre aqualudique

Un espace entièrement dédié à la remise en forme !

Vous trouverez au sein de l'Espace Sport-Fitness tous les équipements et activités nécessaires pour rester en forme !

**La salle cardio-musculation** dispose de plusieurs appareils - rameurs, vélos, cage de musculation, haltères... - que vous pouvez utiliser en accès libre ou en bénéficiant des conseils et de l'accompagnement d'un coach sportif.

Au sein de la **salle multi-activités**, de nombreux cours collectifs dispensés par notre coach sportif répondront à vos attentes. Cette salle peut également être utilisée par des associations sportives.

Pour toute inscription, renseignez-vous auprès des agents d'accueil du Centre aqualudique ou des associations qui vous intéressent !

## Horaires d'ouverture de l'Espace Sport-Fitness

- Du Lundi au Vendredi : 9h-20h
- Samedi : 9h30-12h45 / 14h30-17h30
- Dimanche : 9h-12h
- **Fermé les jours fériés**

**Petites vacances scolaires (zone A) :**

- Du Lundi au Vendredi :  
9h30-13h / 14h30-19h
- Samedi : 9h30-12h45 / 14h30-17h30
- Dimanche : 9h-12h
- **Fermé les jours fériés**

### **Vacances scolaires d'été (zone A) :**

- Du Lundi au Samedi :  
11h-18h
- Dimanche et jours fériés : 9h-16h

### **Tarifs et abonnements**

- 1 Entrée : 6,20 € / 10 Entrées : 55,60 €
- 36,10 € par mois / 108,20 € par trimestre

## **Salle Cardio-musculation**



### **Appareils cardio-musculation**

**En accès libre.**

**Aux tarifs d'entrée de l'Espace Sport-Fitness.**

### Appareils cardio :

- Rameurs • Bikes • Vélos • Tapis de course

### Appareils de musculation :

- Cage de musculation (développé couché, traction, squat, dips) • Presse (jambe) • Jungle machine (tirage vertical, tirage horizontal, biceps poulie basse, triceps poulie haute) • Haltères réglables.



### Coaching personnalisé

Après un bilan individualisé, le coach sportif assure un suivi et un accompagnement sur mesure !

30,90 € / séance (1h)

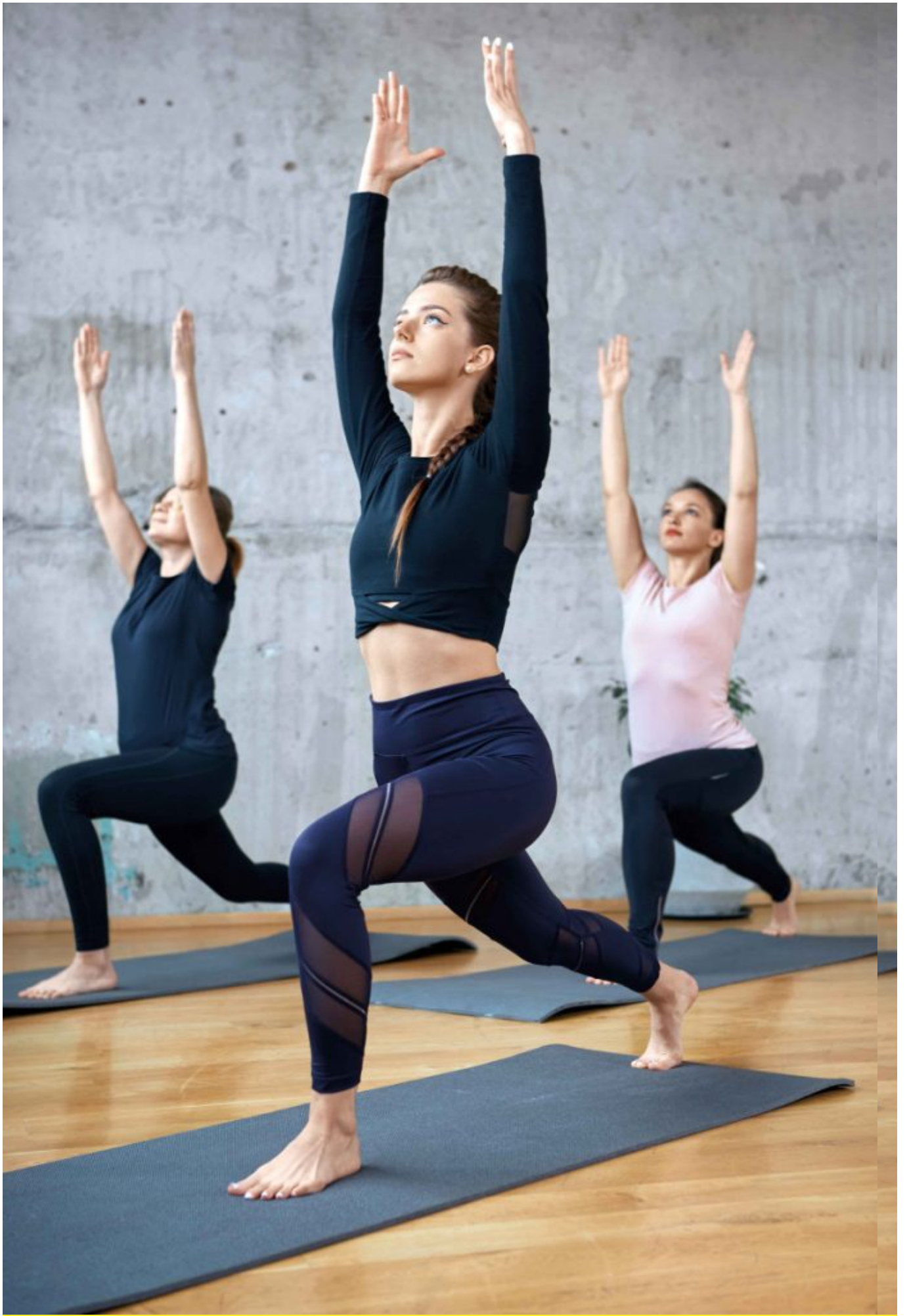
**Salle multi-activités**



## Cours collectifs avec le coach sportif

Aux horaires des activités (*voir ci-dessous*).

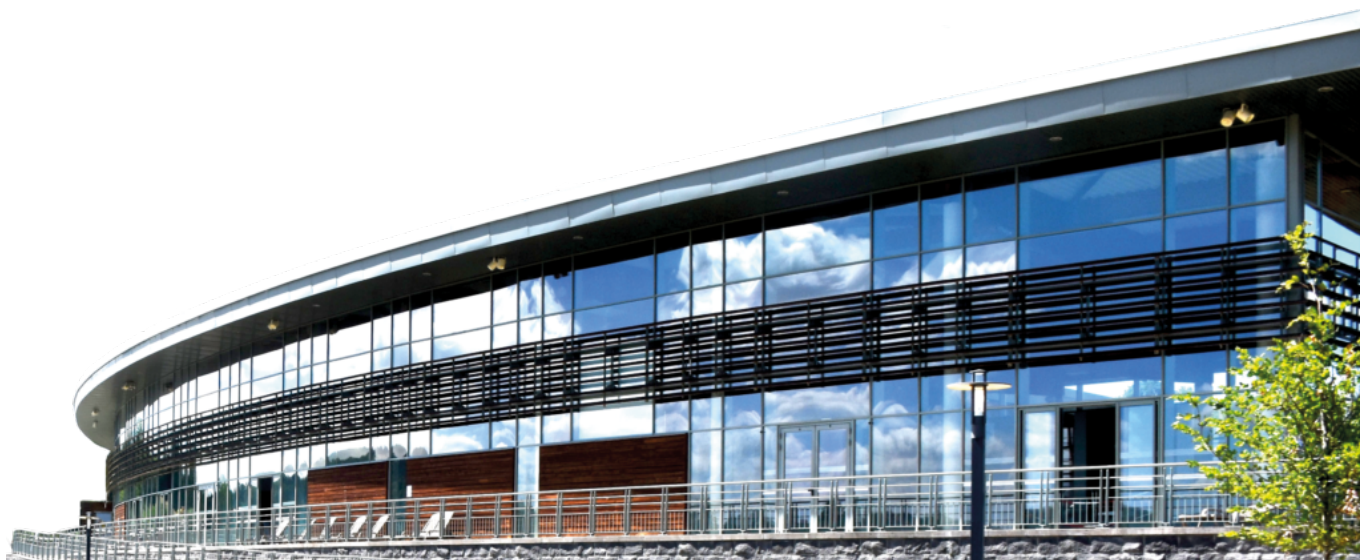
- **Cross training :** Exercices de force, d'endurance et d'équilibre. Excellent pour la remise en forme, la perte de poids et le développement de ses capacités en général. **Mar. : 12h15 / Ven. : 18h**
- **Body sculpt :** Entraînement musculaire qui vise à travailler l'ensemble du corps. Bénéfique à la tonification musculaire et à la perte de poids. **Mar. : 18h**
- **Cuisses-abdos-fessiers :** Renforce et tonifie les muscles du bas du corps. **Lun. : 16h**
- **Cross game :** Exercices de cardio. Excellent pour la perte de poids et le développement des capacités cardiovasculaires. **Jeu. : 12h15**



## Cours collectifs associatifs

**D'autres cours collectifs (Yoga, Judo...) sont disponibles dans cette salle** (retrouvez-les en cliquant sur le bouton ci-dessous) ! Elles sont gérées par des associations grâce à la mise à disposition de créneaux dédiés.

Activités des associations



**pour aller plus loin**

[www.pays-saint-flour.fr/equipement/centre-aqualudique](http://www.pays-saint-flour.fr/equipement/centre-aqualudique)