



## Espace Sport-Fitness



### Salle Cardio-musculation

#### Appareils Cardio-musculation (en accès libre)

**TARIFS : 6,20 € (1 entrée) - 55,60 € (10 entrées)**  
**ABONNEMENT : 36,10 €/mois**

#### 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.

#### + Permanence d'un coach sportif :

Lun : 15h-16h / 17h-18h

Mar. : 13h15-18h

Jeu. : 9h-12h / 13h-14h

Ven. : 16h30-18h / 19h-20h

#### Coaching personnalisé

**TARIF : 30,90 € / séance (1h)**

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

#### HORAIRES D'OUVERTURE

Du Lun. au Ven. : 9h-20h

Sam. : 9h30-12h45 / 14h30-17h30

Dim. : 9h-12h

Fermé les jours fériés

#### Vacances scolaires

Petites vacances (Zone A)

Du Lun. au Ven. : 9h30-13h / 14h30-19h

Sam. : 9h30-12h45 / 14h30-17h30

Dim. : 9h-12h

Fermé les jours fériés

#### Vacances d'été

Du Lun. au Sam. : 11h-18h

Dim. et jours fériés : 9h-16h

## Salle Multi-activités

#### Cours collectifs (coach sportif)

**TARIFS : 6,20 € (1 entrée) - 55,60 € (10 entrées)**  
**ABONNEMENT : 36,10 €/mois**

**Cross training :** Mar. : 12h15 / Ven. : 18h

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.

**Body sculpt :** Mar. : 18h

Entraînement musculaire qui vise à travailler l'ensemble du corps. Bénéfique à la tonification musculaire et à la perte de poids.

**Cuisses-abdos-fessiers :** Lun. : 16h

Renforce et tonifie les muscles du bas du corps.

**Cross game :** Jeu. : 12h15

Exercices de cardio. Excellent pour la perte de poids et le développement des capacités cardiovasculaires.



#### Cours collectifs (associations)

#### TARIFS DES ASSOCIATIONS

**Yoga, Gym, Judo...**

Les cours peuvent évoluer.

Retrouvez-les sur :

[www.saint-flour-communaute.fr/mes-sorties/sports-et-activites-de-pleine-nature/centre-aqualudique/associations/](http://www.saint-flour-communaute.fr/mes-sorties/sports-et-activites-de-pleine-nature/centre-aqualudique/associations/)



## Profitez de tout le Centre aqualudique !

#### Accès à tout le Centre :

**15,50 € (1 entrée) - 139,10 € (10 entrées)**

#### Accès à 2 espaces :

- Bien-Être + Sport-Fitness
- Bien-Être + Aquatique

**13,10 € (1 entrée) - 118,50 € (10 entrées)**

- Bermudas et shorts de bain interdits.
- Port du bonnet de bain recommandé.
- Évacuation des bassins 15 min. avant fermeture.
- Caisses fermées 30 min avant fermeture.
- Tout enfant de -10 ans doit être accompagné par un adulte.

#### CENTRE AQUALUDIQUE DE SAINT-FLOUR COMMUNAUTÉ

📍 Route de Chaudes-Aigues, 15100 Saint-Flour

☎ 04 71 60 76 86

@ [centre.aqualudique@saintflourco.fr](mailto:centre.aqualudique@saintflourco.fr)

🌐 [www.saint-flour-communaute.fr/mes-sorties/sports-et-activites-de-pleine-nature/centre-aqualudique](http://www.saint-flour-communaute.fr/mes-sorties/sports-et-activites-de-pleine-nature/centre-aqualudique)

📘 Groupe Facebook : *Centre aqualudique de Saint-Flour Communauté*



Conception graphique : Service communication de Saint-Flour Communauté - Impression : La Dépêche d'Auvergne - Saint-Flour  
Photos : Saint-Flour Communauté, Freepik



AUBRAC  
PIERRE-FRONTAIS  
PLANEZE TRILVERE  
CALDAGUES MARGERIDE  
**Saint-flour  
COMMUNAUTÉ**



# CENTRE AQUALUDIQUE DE SAINT-FLOUR COMMUNAUTÉ

## 3 bassins sportifs et ludiques

Activités sportives et de détente, jeux d'eau

## Sport-Fitness

Salle de sport, Coaching personnel et cours collectifs

## Bien-Être

Hammam, Jacuzzi, Sauna, Relaxation et Quiétude



# Espace Aquatique

## LES ACTIVITÉS DISPONIBLES :



### AQUAGYM (45 min.)

Allie plaisir de la piscine et bienfaits d'une activité sportive.

#### TARIFS

Cours collectif :  
1 séance : 8,20 €  
10 séances : 74,20 €

#### HORAIRES DES COURS

Lun. : 19h30  
Mer. : 11h et 13h  
Ven. : 9h45 et 12h30

#### Vacances scolaires

**Petites vacances (Zone A) :**  
Lun. et Mer. : 19h15

**Vacances d'été (Zone A) :**  
Lun. : 19h15, Mer. : 10h

**Vacances d'été :**  
Lun. : 19h15, Mer. : 10h



### AQUABIKE (30 min.)

Excellent pour tonifier le bas du corps et les abdos.

#### TARIFS

Cours collectif (*sur inscription*) :  
1 séance : 9,80 €  
10 séances : 88,10 €

Location d'un aquabike  
(30 min., *sur réservation*)  
En solo : 3,80 €  
Groupe de 10 pers. : 34,30 €

#### HORAIRES DES COURS

Lun. : 12h30 et 18h30  
Mar. : 19h30  
Jeu. : 9h30

#### Vacances scolaires

**Vacances d'été :**  
Sam. : 10h

*Pas de cours pendant les petites vacances (Zone A).*



### AQUATRaining (45 min.)

Aqua-trampoline, Aquagym et Aquabike réunis.

#### TARIFS

Cours collectif (*sur inscription*) :  
1 séance : 9,80 €  
10 séances : 88,10 €

#### HORAIRES DES COURS

Mer. : 19h30

*Pas de cours pendant les petites et grandes vacances scolaires (Zone A).*



### COURS DE NATATION

► **Aquajeunes (cours collectif à partir de 6 ans) :**  
inscription annuelle sur présentation d'un certificat médical.  
**FORFAIT 3 TRIMESTRES : 162,20 €**

► **Cours individuel :**

s'adresser aux maîtres-nageurs sauveteurs.

► **D'autres activités de natation** (Compétition, Triathlon...), dispensées par des associations, sont disponibles sur des créneaux dédiés.

Retrouvez-les sur :

[www.saint-flour-communaute.fr/mes-sorties/sports-et-activites-de-pleine-nature/centre-aqualudique/associations](http://www.saint-flour-communaute.fr/mes-sorties/sports-et-activites-de-pleine-nature/centre-aqualudique/associations)



## Pour les beaux jours !

**SPLASHPAD :** jeux aquatiques et ludiques.

**PENTAGLISS :** glissez sur un toboggan à 5 pistes.

**BELVÈDÈRE :** asseyez-vous un instant et profitez de la vue ! Des transats sont mis à votre disposition.

**BAINS DE SOLEIL :** offrez-vous une vue imprenable sur la vallée tout en profitant du soleil.

**ESPACE PAYSAGER :** baladez-vous dans ce bel espace verdoyant. Profitez-en pour apprendre le nom de quelques plantes.

**ESPACE PIQUE-NIQUE :** profitez d'un espace aménagé pour manger et se désaltérer.



## Espace Bien-Être

Venez profiter d'un lieu de détente dans un décor chaleureux ! Une expérience de relaxation et de quiétude, avec plusieurs équipements qualitatifs :

- Hammam,
- Sauna,
- Jacuzzi,
- Douche froide.

Sa terrasse extérieure vous permet de vous détendre en profitant du paysage !



### TARIFS DE L'ESPACE BIEN-ÊTRE

1 entrée : 10,30 €  
10 entrées : 92,70 €

### HORAIRES D'OUVERTURE

Lun., Mar., Jeu., Ven. : 9h30-19h30  
Mer. : 10h-11h30 / 12h30-19h30  
Sam. : 9h30-12h45 / 14h30-17h30  
Dim. : 9h-12h  
*Fermé les jours fériés*

### Vacances scolaires

**Petites vacances (Zone A)**  
Du Lun. au Ven. : 10h-13h / 14h30-19h  
Sam. : 9h30-12h45 / 14h30-17h30  
Dim. : 9h-12h  
*Fermé les jours fériés*

**Vacances d'été**  
Du Lun au Ven : 11h-18h  
Sam. : 11h-18h  
Dim. et jours fériés : 9h-16h

### TARIFS ET ABONNEMENTS DE L'ESPACE AQUATIQUE

1 entrée :  
5,40 € (Adulte), 4,40 € (Enfant),  
Gratuit (- 3 ans)

12 entrées :  
52,50 € (Adulte), 41,20 € (Enfant)

Abonnement 10 heures :  
28,80 € (Adulte), 23,70 € (Enfant)

... La pataugeoire et son toboggan

Le bassin ludique et ses jeux aquatiques

L'espace extérieur avec son pentaglide et ses jeux d'eau de 25 mètres

