



Espace Sport-Fitness



Salle Cardio-musculation

Appareils Cardio-musculation (en accès libre)

TARIFS : 6,30 € (1 entrée) - 56,70 € (10 entrées)
ABONNEMENT : 36,90 €/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 : 31,50 € / 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 (28 juin - 5 sept.)

Du Lun. au Sam. : 11h-19h

Dim. et jours fériés : 9h-17h

Salle Multi-activités

Cours collectifs (coach sportif)

TARIFS : 6,30 € (1 entrée) - 56,70 € (10 entrées)
ABONNEMENT : 36,90 €/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/



Profitez de tout le Centre aqualudique !

Accès à tout le Centre :

15,80 € (1 entrée) - 142 € (10 entrées)

Accès à 2 espaces :

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

13,40 € (1 entrée) - 121 € (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

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 : HK Print, 63500 Issoire. Photos : Saint-Flour Communauté, Freepik.



ALBAC
PIERRE-BOIS
PLANGES TRUYÈRE
CALDAIE'S MARGERIDES
**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 : 8,50 €
10 séances : 76,50 €

HORAIRE DES COURS

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

Vacances scolaires

Petites vacances, sauf Noël (Zone A) :
Lun. et Mer. : 19h15

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 : 8,50 €
10 séances : 76,50 €

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

HORAIRE 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 : 10 €
10 séances : 90 €

HORAIRE 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 : 165 €

► 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



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 !



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 (28 juin - 5 sept.)

Du Lun au Ven : 11h-18h

Sam. : 11h-18h

Dim. et jours fériés : 9h-16h

TARIFS DE L'ESPACE BIEN-ÊTRE

1 entrée : 10,50 €
10 entrées : 94,50 €

HORAIRE 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

TARIFS ET ABONNEMENTS DE L'ESPACE AQUATIQUE

1 entrée :
5,50 € (Adulte), 4,50 € (Enfant),
Gratuit (- 3 ans)

12 entrées :
53,60 € (Adulte), 42 € (Enfant)

Abonnement 10 heures :
29,40 € (Adulte), 24,20 € (Enfant)

... La pataugeoire et son toboggan

Le bassin ludique et ses jeux aquatiques

Le bassin sportif et ses 5 lignes d'eau de 25 mètres

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

