



Espace Sport-Fitness



Salle Cardio-musculation

Appareils Cardio-musculation (en accès libre)

TARIFS : 6,40 € (1 entrée) - 57,40 € (10 entrées)
ABONNEMENT : 37,40 €/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 : 31,90 € / 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-19h

Dim. et jours fériés : 9h-17h

Salle Multi-activités

Cours collectifs (coach sportif)

TARIFS : 6,40 € (1 entrée) - 57,40 € (10 entrées)

ABONNEMENT : 37,40 €/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.

Cross game : Ven. : 12h15

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

Coaching small group : Lun. : 16h

Séance de renforcement en petit groupe (6 max.)



Cours collectifs (associations)

TARIFS DES ASSOCIATIONS

Yoga, Gym, Judo, Danse de salon...

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 :

16 € (1 entrée) -
143,70 € (10 entrées)

Accès à 2 espaces :

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

13,60 € (1 entrée) -
122,50 € (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

🌐 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 :
Saint-Flour Communauté
Impression : Print Conseil, Romagnat
Photos : Saint-Flour Communauté, Freepik



AUBRAC
PIERREFORTAIS
PLANEZE TRUYERE
CALDAQUES 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, Jaccuzzi, Sauna, Relaxation et Quiétude



Espace Aquatique

En accès libre ...



HORAIRES D'OUVERTURE

Lun. et Jeu. : 11h45-13h30 / 16h-19h30
Mar. : 11h45-13h30 / 18h15-19h15
Mer. : 14h-19h30
Ven. : 11h45-13h30
Sam. : 9h30-13h / 14h30-18h
Dim. : 9h-13h
Fermé les jours fériés

Vacances scolaires

Petites vacances (Zone A)

Du Lun. au Ven. : 10h-13h / 14h30-19h
Sam. : 9h30-13h / 14h30-18h
Dim. : 9h-13h
Fermé les jours fériés
Vacances d'été
Du Lun. au Sam. : 11h-19h
Dim. et jours fériés : 9h-17h



AQUAGYM (45 min.)

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

TARIFS

Cours collectif :
1 séance : 8,60 €
10 séances : 77,40 €

HORAIRES DES COURS

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

Vacances scolaires

Petites vacances, *sauf Noël* (Zone A) :

Lun. : 19h15, Ven. : 9h

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 : 8,60 €
10 séances : 77,40 €

Location d'un aquabike (30 min., *sur réservation*)

En solo : 3,95 €
Groupe de 10 pers. : 35,40 €

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 : 10,10 €
10 séances : 91 €

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 : 167 €

► **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

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

... La pataugeoire et son toboggan

Le bassin ludique et ses jeux aquatiques

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



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 de pause aménagé.



Espace Bien-Être

Profitez 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 : 10,50 €

10 entrées : 95,60 €

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 :

5,60 € (Adulte), 4,60 € (Enfant),
Gratuit (- 3 ans)

12 entrées :

54,20 € (Adulte), 42,50 € (Enfant)

Abonnement 10 heures :

29,80 € (Adulte), 24,50 € (Enfant)