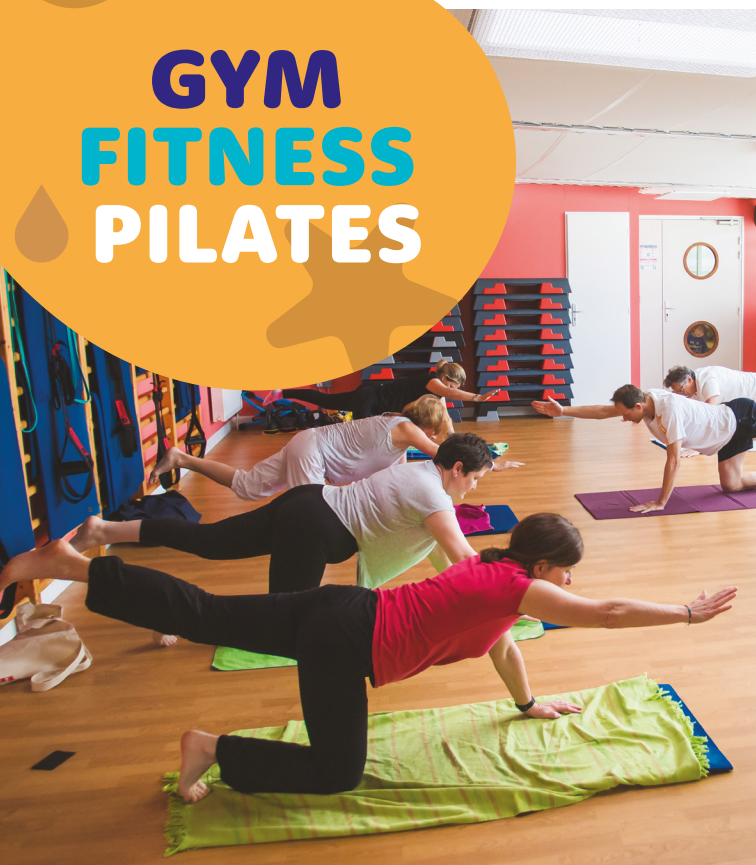




# GYM FITNESS PILATES



## Le complément à vos activités aquatiques !

Restez en forme toute l'année avec les cours collectifs de gym, fitness, Pilates ! Selon vos contraintes personnelles, familiales ou professionnelles, vous venez aux séances de votre choix. Chacun travaille à son rythme avec du matériel léger (haltères, élastiques, médecine ball...).

Les exercices proposés font travailler toutes les parties de votre corps, sans oublier le souffle et la coordination des mouvements. Chaque séance se termine par du stretching pour éviter les courbatures.

## ● FITNESS

Maintien de la forme physique avec des exercices au poids du corps ou du petit matériel.

## ● STRETCHING

Amélioration de la mobilité articulaire et de la souplesse.

## ● PILATES

Méthode douce pour renforcer les chaînes musculaires profondes.



**CENTRE AQUATIQUE**  
CHÂTELAILLON-PLAGE



**PISCINE**  
LUCIEN MAYLIN  
LA ROCHELLE

LUNDI	● 9h-9h45	● 10h-10h45
	● 10h-10h45	● 18h-18h45
	● 18h15-19h	
	● 19h15-20h	
MARDI	● 18h30-19h15	● 9h30-10h15
	● 19h30-20h15	● 18h-18h45
MERCREDI	● 11h-11h45	● 9h30-10h15
	● 19h15-20h	● 18h-18h45
JEUDI	● 11h-11h45	● 9h30-10h15
	● 18h15-19h	● 18h-18h45
	● 19h15-20h	
VENDREDI	● 10h-10h45	● 10h-10h45
	● 11h-11h45	● 17h30-18h15

## TARIFS FITNESS

CDA\*

HORS CDA

1 séance	6,50 €	7,50 €
Forfait 10 séances	45 €	53 €
Forfait trimestriel <i>fitness</i> **	85 €	100 €

## TARIFS PILATES

CDA\*

HORS CDA

1 séance	8 €	10 €
Forfait 10 séances	70 €	80 €
Forfait trimestriel <i>Pilates + fitness</i> **	105 €	120 €

\*Sur présentation d'un justificatif de domicile et d'une pièce d'identité.

\*\*trimestre 1 : du 14/09/2020 au 18/12/2020

trimestre 2 : du 04/01/2021 au 02/04/2021

trimestre 3 : du 05/04/2021 au 02/07/2021

**PLONGEZ**

**NAGEZ**

**PROFITEZ**

[agglom-larochelle.fr](http://agglom-larochelle.fr)

Communauté  
d'Agglomération de  
**La Rochelle**

