

ACTIVITÉ  
ESCAP'AD FITNESS

## TARIFS

1 séance : 11,50 €

10 séances : 95,00 €

10 heures : 57,00 €

Passeport mensuel : 50,00€

Passeport trimestriel : 140,00 €

Passeport forme : 420,00 €

piscine, sauna, hamman

Trimestriel fitness : 140,00 €

Cours de Zumba : 7,00 €

Escap'ad vous propose un ensemble d'appareils cardio-vasculaires et de musculation. Un éducateur diplômé des métiers de la forme est à votre disposition pour vous créer un programme d'entraînement spécialisé. Des séances de stretching, step, cardio training, cuisses, abdominaux, fessiers et bien d'autres vous attendent dans la salle de cours collectifs. Escap'ad fitness, c'est idéal pour conjuguer remise en forme et détente sportive !

ADULTE



CENTRE AQUATIQUE  
et de LOISIRS ESCAP'AD

# HORAIRES

## ANNÉE SCOLAIRE VACANCES ESTIVALES

LUNDI	09h00 - 14h00 15h00 - 21h00	10h00 - 20h00
MARDI	09h00 - 13h00 15h00 - 22h00	10h00 - 22h00
MERCREDI	10h00 - 12h30 15h00 - 21h00	10h00 - 20h00
JEUDI	09h00 - 14h00 15h00 - 21h00	10h00 - 20h00
VENDREDI	10h00 - 12h30 15h00 - 22h00	10h00 - 22h00
SAMEDI	09h00 - 12h00 14h00 - 18h00	10h00 - 19h00
DIMANCHE	09h30 - 12h30	10h00 - 13h00

### Planning des cours collectifs

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09h00 - 10h30 cardio-muscu	09h00 - 10h30 cardio-muscu	10h00 - 12h30 cardio-muscu	09h00 - 10h30 cardio-muscu	10h00 - 12h30 cardio-muscu	9h00 - 12h00 cardio-muscu	9h30 - 12h30 cardio-muscu
10h30 - 11h15 body-sculpt	10h30 - 11h15 CAF		10h30 - 11h15 body-sculpt			
11h15 - 12h30 cardio-muscu	11h15 - 12h30 cardio-muscu	15h00 - 18h15 cardio-muscu	11h15 - 14h00 cardio-muscu	15h00 - 18h30 cardio-muscu	14h00 - 18h00 cardio-muscu	
12h30 - 13h15 CAF	15h00 - 18h45 cardio-muscu	18h15 - 19h00 CAF	15h00 - 18h15 cardio-muscu	18h30 - 19h00 abdos-fessiers		
15h00 - 18h00 cardio-muscu	18h45 - 19h30 STEP	19h00 - 19h45 body barre	18h15 - 19h00 aéro	19h00 - 19h45 STEP		
18h00 - 20h45 cardio-muscu	19h30 - 20h15 gym amincissante	19h45 - 20h45 cardio-muscu	19h00 - 19h45 gym amincissante	19h45 - 21h45 cardio-muscu		

Pas d'éducateur sportif

Un certificat médical est exigé pour tout abonnement  
 Prévoir des chaussures de sport propres et une serviette pour protéger les appareils  
 Fermeture du fitness 15 minutes avant la fermeture du centre

### COORDONNÉES

#### Centre aquatique et de loisirs Escap'ad

Le Pontet - 69930 Saint-Laurent-de-Chamousset

Tél : 04 37 58 40 00 - Fax : 04 37 58 40 09

Email : [escapad-chamousset@carilis.fr](mailto:escapad-chamousset@carilis.fr)

Site : [www.carilis.fr](http://www.carilis.fr)



[escapad\\_fitness@hotmail.fr](mailto:escapad_fitness@hotmail.fr)