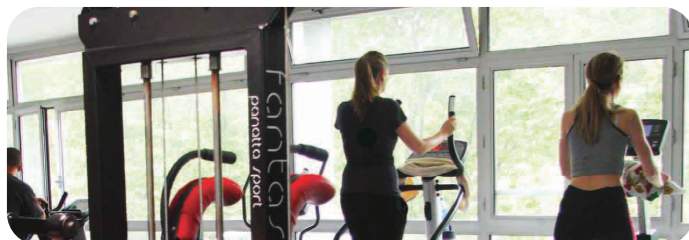


2024/2025

Espace vital

Échirolles



Un lieu pour la remise en forme
au Stade nautique d'Échirolles



PLANNING DES COURS 2024/2025

Début des activités : mardi 10 septembre 2024

Jour	Activité	Heure
LUNDI	TBC	9h
	Abdos-stretching	10h
	Renfo musculaire	12h30
	Gym Stretching	13h30
	Aérodance	17h30
	Cardio-Power	18h15
	Poussé-tiré	19h
MARDI	Renfort musculaire	9h
	Abdos-fessiers	10h
	Hit	12h30
	Step	17h30
	Hit	18h15
	Stretching postural	19h
MERCREDI	Renfort musculaire	12h30
	Renfo musculaire	17h30
	Cardio (Step-Strong-Renfo)	18h15
	Stretching	19h
JEUDI	Cuisses-Abdos-Fessiers	12h30
	Renfo musculaire (cardio)	17h30
	Zumba	18h15
VENDREDI	Abdos-Fessiers-Stretching	9h
	Pilates	10h
	Pilates	10h45
	Abdos-Fessiers	12h30
	Pilates	13h30
	Abdos-Fessiers	18h15

! Une réservation au cours est obligatoire.
Veuillez apporter une tenue de sport, une paire de baskets propres, une serviette et une bouteille d'eau.
L'entrée des cours du matin se fait côté piscine.
Tous les cours ont une durée de 45 minutes.

TARIFS INSCRIPTIONS 2024/2025

Espace vital vous propose des formules d'abonnements à l'année.
Des abonnements évolutifs et adaptés à vos besoins.

Tarifs annuels

	Échirollois-es	Entreprises Échirolloises	Extérieur-es
1 cours de gym hebdomadaire	92,40 €	119,00 €	165,90 €
2 cours de gym hebdomadaires	185,80 €	217,00 €	255,10 €
Musculation à volonté + accès piscine*	231,40 €	266,00 €	323,90 €
1 à 3 cours de gym à l'année + musculation à volonté + accès piscine*	257,00 €	302,80 €	341,60 €

Tarifs trimestriels à compter du 1^{er} janvier

Trimestres : janvier/février/mars ou avril/mai/juin

Musculation à volonté + accès piscine* - Échirollois-es.....	92,40 €
Musculation à volonté + accès piscine* - Extérieur-es.....	161,30 €
Musculation à volonté + accès piscine* - CE.....	120,20 €

Tarifs mensuels à partir de mai 2025

Mensuels : uniquement pour les mois de mai et juin
Gymnastique ou musculation en fonction des disponibilités

Musculation à volonté - Échirollois-es.....	40,00 €
Musculation à volonté - Extérieur-es.....	53,50 €
Découverte 2h.....	14,50 €

Tout abonnement débuté est non-remboursable

Inscriptions 2024/2025

Veuillez fournir obligatoirement à l'inscription :

- un **certificat médical** de non contre-indication à la culture physique
- un **justificatif de domicile** (une facture de téléphone, électricité, eau)
- une **pièce d'identité**. Pour CE, justificatif employeur.

Attention : une seule inscription autorisée en plus de la sienne

Inscriptions dans la salle

Échirollois-es : lundi 9 septembre de 9h à 14h
Extérieur-es et comités d'entreprise :
lundi 9 septembre de 14h à 19h (tous publics)

! Sans certificat médical :
pas d'inscription, pas d'entraînement.

* Pendant les horaires d'ouverture de la salle et du Stade nautique.



Espace vital
Échirolles

Stade nautique d'Échirolles
9, rue Fernand-Pelloutier
04 76 22 93 43
echirolles.fr

HORAIRES D'OUVERTURE

PISCINE		SALLE DE MUSCULATION	
Lundi	12h à 14h	Lundi	10h à 19h
Mardi	12h à 14h et 16h30 17h30 à 19h*	Mardi	10h à 19h
Mercredi	16h30 à 19h	Mercredi	10h à 19h
Jeudi	12h à 14h	Jeudi	10h à 19h
Vendredi	12h à 14h et 16h30 17h30 à 19h*	Vendredi	10h à 19h

* Horaires d'hiver : Bassin extérieur fermé du 16 décembre 2024 au 10 avril 2025

Cours collectifs
L'étirement et la détente

Stretching

Pour maintenir la souplesse, éliminer les tensions et optimiser les performances.

Pilates

Contrôle musculaire, respiration, souplesse, maintien corporel.



L'Espace vital

Ouvert au public en 1972 et sans cesse remis en conformité avec les attentes des usager-ères, **le Stade nautique** propose un espace communal accueillant et lumineux, entièrement dédié à la forme et au bien-être.

Cours collectifs
Le renforcement musculaire

Abdos-fessiers
Cardio-power

abdos-fessiers
Pour sculpter et tonifier.
cardio-power
Abdos-fessiers et travail cardiovasculaire intense.

Poussé-tiré

Pour maintenir un niveau de condition physique, à l'aide de barres et poids, sur un fond musical rythmé.

L'équipe

4 professionnel-les des métiers de la forme vous accompagnent dans vos exercices.

En cours collectifs ou personnalisés, ils apportent des **conseils adaptés** à vos objectifs physiques.



Cours collectifs
L'endurance cardiovasculaire

Step

Un travail musculaire et cardiovasculaire, grâce à des exercices de marche.

TBC
(Total Body Conditioning)

Un peu d'aérobic, un peu de step et un peu de musculation, en une seule et même séance. Pour un travail de souplesse musculaire et cardiovasculaire.

Aérodance

Comme à la télé, des chorégraphies sur de la musique latino, funk, hip-hop ou disco.

Zumba

Dédiée aux danses latines. Pour exprimer sa féminité, sa sensualité et faire du sport sans souffrir.



À volonté en individuel
La salle de musculation

Musculation

Pour renforcer, tonifier et muscler votre corps.

Renfort musculaire

Séances conçues à partir d'un ensemble d'ateliers où l'on réalise des exercices de renforcement musculaire et cardio.



Vital c'est...

Un espace cardio-training pour **la remise en forme**, un espace musculation pour **l'entretien**, un accès à la piscine pour **la détente**.

La pratique

Vital, un bon moyen de renouer avec la pratique d'une activité physique,
Vital, un bon moyen d'affiner sa silhouette,
Vital, un bon moyen de se détendre.