



2017 / 2018

Tarifs et horaires

Espace **Forme**

Musculation - Fitness - Cours collectifs

Squash



Les cours

Venez découvrir les nombreuses disciplines et les cours collectifs sur un espace modulable de 300 m², avec vue sur le lac !

- ▶ **Sangles/Bosu** : cours de renforcement musculaire agissant sur les muscles profonds et l'équilibre.
- ▶ **Abdos-fessiers** : renforcement musculaire des fessiers et des abdominaux.
- ▶ **Bike** : cours collectif de vélo. Rythme soutenu.
- ▶ **Body-barre** : cours collectif de musculation avec une barre.
- ▶ **Body-sculpt** : renforcement musculaire de l'ensemble du corps avec matériel.
- ▶ **Circuit forme** : renforcement cardio-vasculaire et musculaire dans le but d'augmenter son niveau de condition physique et d'activer son métabolisme des graisses (perte de poids).
- ▶ **FAC** : renforcement musculaire des fessiers, des abdominaux et des cuisses.
- ▶ **FIT boxing** : cours d'activation cardio-vasculaire associé à des mouvements de boxe pieds-poings.

- ▶ **Gym douce** : renforcement musculaire généralisé doux.
- ▶ **Hi-low** : cours d'activation cardio-vasculaire et respiratoire. Rythme très soutenu.
- ▶ **LIA** : cours d'activation cardio-vasculaire sans saut. Rythme relativement soutenu (4 niveaux).
- ▶ **Spécial abdos** : renforcement musculaire de la sangle abdominale.
- ▶ **Step** : cours d'activation cardio-vasculaire et de coordination, en utilisant une marche reproduisant le mouvement d'une montée d'escalier (4 niveaux).
- ▶ **Step basic** : cours d'activation cardio-vasculaire. Initiation aux pas de base.
- ▶ **Stretching** : cours d'étirement musculaire et de relaxation.
- ▶ **TBC** : cours mélangeant l'activation cardio-vasculaire et le renforcement musculaire.
- ▶ **Zumba** : cours de danse latine, facile à suivre, permettant de brûler des calories dans une ambiance festive.



Planning des cours Fitness

Sous réserve de modification

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Cours à thème 10h15 - 11h	STEP Basic/1 10h - 10h30	Circuit à thème 10h30 - 11h30	STEP 1 10h - 10h45	LIA 1 10h - 10h45	Circuit Forme 10h15 - 11h	STEP 1 10h15 - 11h
Stretching 11h - 11h45	STEP 2 10h30 - 11h15	LIA Basic 11h30 - 12h	FAC 10h45 - 11h30	Circuit forme 10h45 - 11h30	FAC 11h15 - 12h	Body-sculpt 11h15 - 12h
Spécial abdos 11h45 - 12h15	FAC 11h30 - 12h15	Spécial abdos 12h - 12h30	Body-barre 11h30 - 12h15	Stretching 11h30 - 12h15	Stretching 12h - 12h30	Stretching 12h - 12h30
STEP 1 12h15 - 13h	Zumba 12h15 - 13h	STEP Basic/1 12h30 - 13h	STEP 1/2 12h15 - 13h	FAC 12h15 - 13h		
Sangles/Bosu 18h - 18h30	Gym douce 15h - 15h45	Sangles/Bosu 18h - 18h30	Gym douce 15h - 15h45	STEP Basic 18h - 18h30		
Zumba 18h30 - 19h15	Abdos-fessiers 18h - 18h30	STEP 3 * 18h30 - 19h30	LIA Basic/1 18h - 18h30	Body-sculpt 18h30 - 19h15		
STEP 1 19h15 - 20h	LIA 1/2 18h30 - 19h15	Circuit Forme 19h30 - 20h30	STEP 2 18h30 - 19h15	Stretching 19h15 - 19h45		
Circuit forme 20h - 20h45	Fit boxing 19h15 - 20h	Spécial Abdos 20h30 - 21h	Hi-low 3 * 19h30 - 20h30	STEP 1 19h45 - 20h30		
	Bike (demi salle) 20h - 20h45		Zumba 20h30 - 21h15			
	Stretching (demi salle) 20h - 20h30					

* Niveau 2 pendant les vacances scolaires

Période vacances d'été

Sous réserve de modification

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
FAC 10h30 - 11h15	STEP 1 10h30 - 11h15	Circuit à thème 10h30 - 11h30	STEP Basic/1 10h30 - 11h15	Circuit forme 10h30 - 11h15	TBC 10h15 - 11h	STEP 1 10h15 - 11h
Stretching 11h15 - 12h	FAC 11h15 - 12h	Abdos fessiers 11h30 - 12h	Body-barre 11h15 - 12h	Stretching 11h15 - 12h	Stretching 11h15 - 12h	Body-sculpt 11h15 - 12h
STEP 1 12h15 - 13h	Zumba 12h15 - 13h	STEP Basic/1 12h - 12h45	LIA Basic/1 12h - 12h45	FAC 12h15 - 13h		
LIA Basic/1 18h30 - 19h15	FAC 18h30 - 19h15	Sangles / Bosu 18h - 18h30	LIA 2 18h30 - 19h15	STEP Basic 18h30 - 19h		
STEP 1 19h15 - 20h	STEP 1 19h15 - 20h	STEP 2 18h30 - 19h15	Zumba 19h30 - 20h15	Body-sculpt 19h - 19h45		
Circuit forme 20h - 20h45	Stretching 20h - 20h30	Circuit forme 19h30 - 20h30	Spécial abdos 20h15 - 20h45	STEP 1 19h45 - 20h30		

Basic

1 - Initié

2 - Confirmé

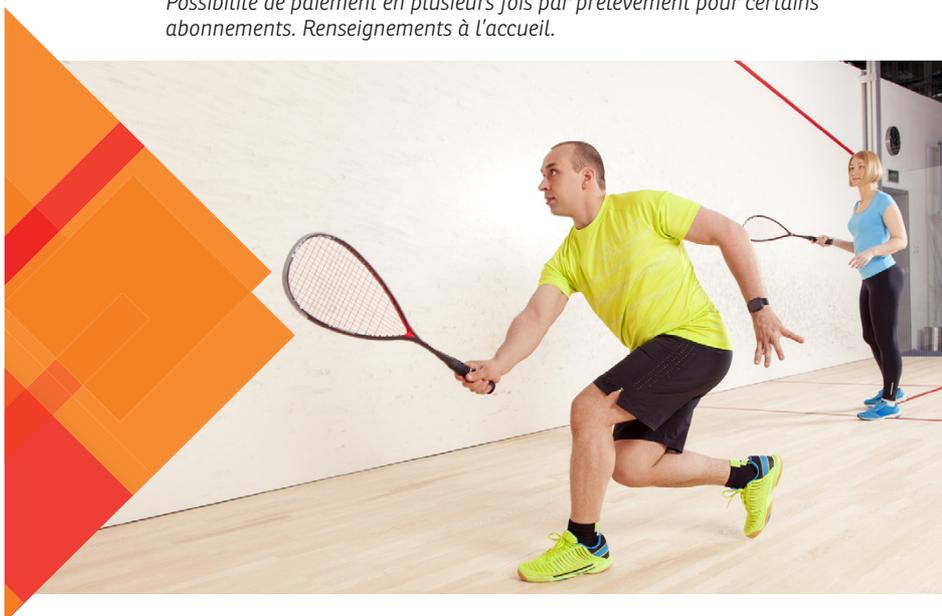
3 - Avancé

Aucune indication : cours tous niveaux

Tarifs Squash

	Résidents	Extérieurs
Carte annuelle	236 €	376,90 €
Carte annuel CE	219,30 €	317,25 €
Tarif par pers. (40 min)	7,10 €	10,70 €
Location de 2 raquettes de squash + 1 balle		5,40 €

Possibilité de paiement en plusieurs fois par prélèvement pour certains abonnements. Renseignements à l'accueil.



Le tarif résidents

Ce tarif est réservé, sur présentation d'un justificatif de domicile, aux habitants des douze villes de la communauté d'agglomération Paris - Vallée de la Marne :

- Brou-sur-Chantereine
- Champs-sur-Marne
- Chelles
- Courtry
- Croissy-Beaubourg
- Émerainville
- Lognes
- Noisiel
- Pontault-Combault
- Roissy-en-Brie
- Torcy
- Vaires-sur-Marne

Tarif comité d'entreprise

Le tarif CE est applicable pour les entreprises, à partir de 5 salariés (voir conditions à l'accueil).

Tarifs

Espace Forme

L'Espace Forme vous donne accès à :

- **La salle sur 2 niveaux de 500 m²**, équipée d'appareils de musculation et de cardio-training et aux conseils du personnel d'encadrement.
- **Des cours collectifs** dispensés par des éducateurs diplômés d'État dans un espace modulable de 300 m².
- **Un espace détente** pour vous ressourcer et prendre soin de vous grâce aux sauna, hammam, bain froid, jacuzzi, solarium et un bassin extérieur pour les beaux jours.
- **Des cours d'Aquagym**

	Résidents	Extérieurs
Abonnement annuel + une invitation*	421,50 €	617,10 €
Abonnement annuel Tarif CE + une invitation*	392,70 €	504,90 €
Abonnement trimestriel	125,50 €	183,60 €
10 entrées***	98,90 €	142,80 €
Passeport journée ****	19,50 €	28,75 €

* Invitation à un essai gratuit aux activités pour la personne de votre choix (valable une seule fois)

** Valable 12 mois. Les badges sont nominatifs

*** Prix déduit sur tout abonnement souscrit dans les 3 mois.

Badge perdu ou dégradé : 20,40 €

Possibilité de paiement en plusieurs fois par prélèvement pour certains abonnements. Renseignements à l'accueil.

Profitez du tarif Essentiel !

- **Musculation - Cardio-training - Cours collectifs** et toujours, bénéficiez de l'encadrement de nos éducateurs diplômés d'État.

	Résidents	Extérieurs
Abonnement annuel	24,50 € / mois Soit 294 € / an	33 € / mois Soit 396 € / an
Abonnement annuel CE	23 € / mois Soit 276 € / an	28 € / mois Soit 336 € / an

Possibilité de paiement en plusieurs fois par prélèvement pour certains abonnements. Renseignements à l'accueil.

Tarifs

Espace Forme

L'Espace Forme vous donne accès à :

- **La salle sur 2 niveaux de 500 m²**, équipée d'appareils de musculation et de cardio-training et aux conseils du personnel d'encadrement.
- **Des cours collectifs** dispensés par des éducateurs diplômés d'État dans un espace modulable de 300 m².
- **Un espace détente** pour vous ressourcer et prendre soin de vous grâce aux sauna, hammam, bain froid, jacuzzi, solarium et un bassin extérieur pour les beaux jours.
- **Des cours d'Aquagym**

	Résidents	Extérieurs
Abonnement annuel + une invitation*	421,50 €	617,10 €
Abonnement annuel Tarif CE + une invitation*	392,70 €	504,90 €
Abonnement trimestriel	125,50 €	183,60 €
10 entrées***	98,90 €	142,80 €
Passeport journée ****	19,50 €	28,75 €

* Invitation à un essai gratuit aux activités pour la personne de votre choix (valable une seule fois)

** Valable 12 mois. Les badges sont nominatifs

*** Prix déduit sur tout abonnement souscrit dans les 3 mois.

Badge perdu ou dégradé : 20,40 €

Possibilité de paiement en plusieurs fois par prélèvement pour certains abonnements. Renseignements à l'accueil.

Profitez du tarif Essentiel !

- **Musculation - Cardio-training - Cours collectifs** et toujours, bénéficiez de l'encadrement de nos éducateurs diplômés d'État.

	Résidents	Extérieurs
Abonnement annuel	24,50 € / mois Soit 294 € / an	33 € / mois Soit 396 € / an
Abonnement annuel CE	23 € / mois Soit 276 € / an	28 € / mois Soit 336 € / an

Possibilité de paiement en plusieurs fois par prélèvement pour certains abonnements. Renseignements à l'accueil.

► **Vous accueille tous les jours !**

Plus d'infos :

Tél. 01 60 34 62 62

le-nautil.fr

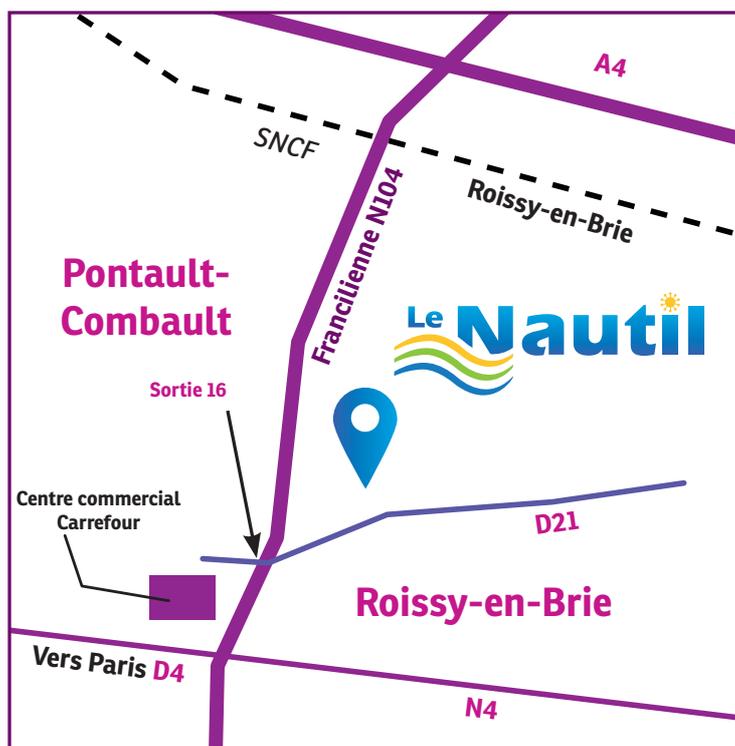
facebook.com/lenautil.fr

	Sept. à juin	Juillet - Août
Lundi	9h - 22h	9h - 22h
Mardi	9h - 22h	9h - 22h
Mercredi	9h - 22h	9h - 22h
Jeudi	9h - 22h	9h - 22h
Vendredi	9h - 22h	9h - 21h
Samedi	9h - 20h	9h - 20h
Dimanche	9h - 20h	9h - 14h

Évacuation des salles 30 min avant la fermeture

► **Plan d'accès**

Route départementale 21 ■ 77340 Pontault-Combault



Communauté d'agglomération Paris-Vallée de la Marne

5, cours de l'Arche Guédon à Torcy

77207 Marne-la-Vallée Cedex 1

Tél. 01 60 37 24 24 ■ www.agglo-pvm.fr