



Salle de Remise en Forme

Centre Aquatique Alex Jany - Grand-Couronne



Horaires et tarifs :



Horaires

Période scolaire

Lundi	11h45 à 13h30
Mardi	
Mercredi	16h30 à 19h45
Jeudi	
Vendredi	
Samedi	9h00 à 15h15
Dimanche	9h00 à 13h45

Période vacances

Lundi	10h00 à 13h15
Mardi	
Mercredi	15h00 à 19h45
Jeudi	
Vendredi	
Samedi	9h00 à 14h15
Dimanche	9h00 à 13h45

Tarifs

Entrée individuelle :	3.50€
Carte 12 entrées¹ :	34.17€ (tarif réduit ² 22.73€)
Carte trimestre³ :	68.32€ (tarif réduit ² 45.45€)
Carte annuelle³ :	204.77€ (tarif réduit ² 136.50€)

¹ La carte « 12 séances » est valable 2 ans à partir de la date d'achat.

² Les tarifs réduits s'appliquent aux personnes percevant le RSA, demandeurs d'emploi, étudiants et bénéficiaires de l'allocation minimum vieillesse sur présentation de justificatif.

³ Les cartes d'abonnements débutent lors de la 1ère utilisation.

L'utilisation de cette salle est réservée à toute personne majeure.

Matériel

Un elliptique : permet le travail bras et jambes en mouvement de skieur de fond - **Un vélo couché :** pour le travail des jambes en position semi-allongée - **Un vélo droit :** avec le top du vélo d'appartement pour de l'endurance - **Un vélo à inertie :** offre un pédalage freiné pour les jambes et un guidon mobile pour les bras - **Un Rope trainer VMX :** propose du tirage de corde en faisant travailler tout le haut du corps - **Un tapis de course mécanique :** permet au coureur de régler le tapis par son rythme de course - **Un tapis de course électrique :** à la cadence programmable et à l'inclinaison réglable - **Deux appareils à poulies FTS :** faisant travailler le haut du corps par traction des bras - **Un développé-couché oblique :** pour le travail des pectoraux, permet une autonomie complète sans risque d'écrasement par la barre en cas de défaillance - **Deux rameurs :** simples mais terriblement efficace pour le cardio et l'ensemble du corps - **Une barre gymnique :** le long du mur pour le travail spécifique des abdominaux.



Salle de remise en forme
Centre Aquatique Alex Jany
122, rue Pasteur - 76530 Grand-Couronne
Tout renseignement au 02 32 11 53 81

