



Espace Sport-Fitness



TARIFS ESPACE SPORT-FITNESS

1 entrée : 6 € / 10 entrées : 54 €
Abonnements : 35 € / mois -
105 € / trimestre



Hors vacances scolaires

Du Lun. au Ven. : 9h-20h
Sam. : 10h30-12h45 / 14h30-17h30
Dim. : 9h-12h

Vacances scolaires (hors été)

Du Lun. au Ven. : 9h30-13h / 14h30-19h
Sam. : 10h30-12h45 / 14h30-17h30
Dim. : 9h-12h

Vacances scolaires d'été

Du Lun. au Ven. : 11h-13h30 / 14h30-19h
Sam. : 11h-12h45 / 14h30-17h30
Dim. : 9h-13h30

Salle Multi-activités

Cours collectifs avec le coach

Cross training (45 min.) : Exercices de force, d'endurance et d'équilibre. Excellent pour la remise en forme, la perte de poids et le développement de ses capacités en général. Lun. : 17h15 et Ven. : 18h15.

Body sculpt (45 min.) : Entraînement musculaire qui vise à travailler l'ensemble du corps. Bénéfique à la tonification musculaire et à la perte de poids. Mar. : 18h15.

Cuisses-abdos-fessiers (30 min.) : Renforce et tonifie les muscles du bas du corps. Lun. : 18h15 et Mar. : 17h15.

Hit (45 min.) : Exercices de cardio. Excellent pour la perte de poids et le développement des capacités cardiovasculaires. Jeu. : 12h15.

Autres cours collectifs dispensés par les associations

Yoga, Boxe, Gym...

Informations sur : www.saint-flour-communauté.fr/tourisme-et-cadre-de-vie/centre-aqualudique/



Salle Cardio-musculation

Appareils cardio :

• Rameurs • Bikes • Vélos • Tapis de course

Appareils de musculation :

• Cage de musculation (développé couché, traction, squat, dips) • Presse (jambe) • Jungle machine (tirage vertical, tirage horizontal, biceps poulie basse, triceps poulie haute) • Haltères réglables.

En accès libre

Faites le plein d'énergie grâce aux nouveaux équipements de cardio-musculation mis à votre disposition.

Vous pourrez aussi profiter de la présence d'un coach sur ces horaires :

Lun. et Mar. : 15h-17h

Jeu. : 9h-12h / 13h-14h

Ven. : 15h-18h / 19h-20h

Coaching personnalisé

Après un bilan individualisé, le coach sportif assure un suivi et un accompagnement sur mesure !

TARIF

30 € / séance

Accès aux 3 espaces
du Centre aqualudique :
15 € la demi-journée



- Bermudas, shorts et caleçons de bain interdits.
- Port du bonnet de bain recommandé.
- Chaussures interdites. Tonges autorisées.
- Évacuation des bassins 15 min. avant fermeture.
- Caisses fermées 30 min avant fermeture.
- Tout enfant de -10 ans doit être accompagné par un adulte (+ 18 ans).

CENTRE AQUALUDIQUE DE SAINT-FLOUR COMMUNAUTÉ

Route de Chaudes-Aigues, 15100 Saint-Flour

04 71 60 76 86

centre.aqualudique@saintflourco.fr

www.saint-flour-communauté.fr

Groupe Facebook : Centre aqualudique de Saint-Flour Communauté



Conception graphique : Service communication de Saint-Flour Communauté - Impression : La Dépêche d'Auvergne - Saint-Flour Photos : Saint-Flour Communauté, Freepik



AUBRAC
PIERREFORTAS
PLANÈZE TRUYÈRE
CALDAGUÈS MARGERIDE
**Saint-flour
COMMUNAUTÉ**



CENTRE AQUALUDIQUE DE SAINT-FLOUR COMMUNAUTÉ

3 bassins sportifs et ludiques

Activités sportives et de détente, jeux d'eau

Sport-Fitness

Salle de sport, Coaching personnel et cours collectifs

Bien-Être

Hammam, Jacuzzi, Sauna, Relaxation et Quiétude





Espace Aquatique

En accès libre ...



Hors vacances scolaires

Lun. et Jeu. : 11h45-13h30 / 16h-19h30
Mar. : 11h45-13h30 / 18h30-20h
Mer. : 14h-19h30
Ven. : 11h45-13h30
Sam. : 10h30-13h / 14h30-18h
Dim. : 9h-13h

Vacances scolaires (hors été)

Du Lun. au Ven. : 10h-13h / 14h30-19h
Sam. : 10h30-13h / 14h30-18h
Dim. : 9h-13h

Vacances scolaires d'été

Du Lun. au Sam. :
11h-13h30 / 14h30-19h
Dim. et jours fériés :
9h00-13h30 / 14h30-17h



AQUABIKE (30 min.)

Excellent pour tonifier le bas du corps et les abdos.

TARIFS

Cours collectif (*sur inscription*) :

1 séance : 9,50 €
10 séances : 85,50 €

Location d'un aquabike

(*pour 30 min., sur réservation*)

En solo : 3,70 €

Groupe de 10 pers. : 33,30 €

HORAIRES

Hors vacances scolaires :

Lun. : 12h30 et 18h30

Mar. : 20h

Jeu. : 9h30

Pas de cours pendant les vacances scolaires.



AQUAGYM (45 min.)

Allié plaisir de la piscine et bienfaits d'une activité sportive.

TARIFS

Cours collectif :

1 séance : 8 €
10 séances : 72 €

HORAIRES

Hors vacances scolaires :

Lun. : 19h30

Mer. : 11h et 13h

Ven. : 9h45 et 12h30

Vacances scolaires :

Lun. : 19h15

Mer. : 19h15



AQUATRaining (45 min.)

Aqua-trampoline, Aquagym et Aquabike réunis.

TARIFS

Cours collectif (*sur inscription*) :

1 séance : 9,50 €
10 séances : 85,50 €

HORAIRES

Hors vacances scolaires :

Mer. : 19h30

Pas de cours pendant les vacances scolaires.



SOPHROLOGIE AQUATIQUE

Lâcher-prise mental et physique qui permet de réduire les tensions et de lutter contre l'aquaphobie.



COURS DE NATATION

► **Aquajeunes (cours collectif à partir de 6 ans)** : inscription annuelle sur présentation d'un certificat médical.

FORFAIT 3 TRIMESTRES : 157,50 €

► **Cours individuel** : s'adresser aux maîtres-nageurs sauveteurs.

► *Des cours collectifs sont également dispensés par des associations du territoire. Renseignez-vous auprès d'elles !*

LES ACTIVITÉS DISPONIBLES :

Le bassin sportif et ses 5 lignes d'eau de 25 mètres

La pataugeoire et son toboggan

Le bassin ludique et ses jeux aquatiques

L'espace extérieur avec son pentaglyss et ses jeux d'eau



Pour les beaux jours !

SPLASHPAD : jeux aquatiques et ludiques.

PENTAGLYSS : glissez sur un toboggan à 5 pistes.

BELVÈDÈRE : asseyez-vous un instant et profitez de la vue ! Des transats sont mis à votre disposition.

BAINS DE SOLEIL : offrez-vous une vue imprenable sur la vallée tout en profitant du soleil.

ESPACE PAYSAGER : baladez-vous dans ce bel espace verdoyant. Profitez-en pour apprendre le nom de quelques plantes.

ESPACE PIQUE-NIQUE : profitez d'un espace aménagé pour manger et se désaltérer.



Espace Bien-Être

Dans un décor chaleureux, venez profiter d'un lieu de détente, modernisé et réagencé. Une expérience de relaxation et de quiétude, avec plusieurs équipements qualitatifs :

- 1 Hammam,
- 1 Sauna,
- 1 Jacuzzi,
- Des douches massantes,
- 1 Douche froide.

Sa terrasse extérieure vous permet de vous détendre en profitant du paysage !



TARIFS ESPACE BIEN-ÊTRE

1 entrée : 10 € / 10 entrées : 90 €

TARIFS ESPACE AQUATIQUE

1 entrée :
5,20 € (Adulte), 4,30 € (Enfant),
Gratuit (- 3 ans)

12 entrées :
51 € (Adulte), 40 € (Enfant)

Abonnement 10 heures :
28 € (Adulte), 23 € (Enfant)

Hors vacances scolaires
Lun., Mar., Jeu., Ven. : 9h30-19h30
Mer. : 10h-11h30 / 12h30-19h30
Sam. : 10h30-12h45 / 14h30-17h30
Dim. : 9h-12h

Vacances scolaires (hors été)
Du Lun. au Ven. : 10h-13h / 14h30-19h
Sam. : 10h30-12h45 / 14h30-17h30
Dim. : 9h-12h

Vacances scolaires d'été
Du Lun au Ven :
11h-13h / 14h30-19h
Sam. : 10h30-12h45 / 14h30-17h30
Dim. : 11h-16h

