

**OUVERTURE DU CENTRE TOUS  
LES JOURS DE 10H A 19H  
JUSQU'À 21H TOUS LES MERCREDIS**



## SOIRÉE SÉRÉNITÉ !

Après votre journée au grand air, réservez votre soirée cocooning : accès à l'espace bien-être, accueil personnalisé, ambiance tamisée, soin de quelques minutes offert par notre esthéticienne... et prolongez ce moment de détente par un dîner au Restaurant le 1650.

**- Accès espace Bien-être de 19h à 21h : 32 €.**

*Tous les mercredis, sur réservation, 18 ans et +.*

**- Accès espace Bien-être de 19h à 21h et dîner au restaurant le 1650 : 50,90 €.**

*Les mercredis hors vacances scolaires, sur réservation, 18 ans et +,*

*Places limitées.*

*Dîner : apéritif du 1650 offert, plat et dessert au choix dans le menu, boissons en sus.*

© Monica Dalmasco, Thuria



**LE SIGNAL,**  
Centre aquasportif des Saisies

149, route du col LES SAISIES  
73620 HAUTELUCE

Tél: +33 (0)4 79 31 43 48  
[www.signal-lessaisies.com](http://www.signal-lessaisies.com)

# PROGRAMME DES ACTIVITÉS

**LE SIGNAL**  
CENTRE AQUASPORTIF  
DES SAISIES



SEMAINE DU 14 AU 20 MARS



## SEMAINE DU 14 AU 20 MARS 2020

### PROGRAMME FITNESS - SALLE DE MUSCULATION

SAMEDI 14 MARS	DIMANCHE 15 MARS	LUNDI 16 MARS	MARDI 17 MARS	MERCREDI 18 MARS
15H00-15H45 CUISSSES ABDOS FESSIERS	15H00-15H45 PILATES	10h15-11h00 PILATES	17H00-17H45 CUISSSES ABDOS FESSIERS	17H00-17H45 CALORIES KILLER
16H00-16H45 INITIATION PILATE (réservé aux débutants)	16H00-16H45 CROSS TRAINING	11H00-11H45 STRETCHING	18H00-18H45 STRETCHING	18H00-18H45 FIT ABDOS
		17H30-18H15 CROSS TRAINING		19H15-20H00 HIIT TRAINING

**FITNESS** : Tarif: 8.20€. Accès autorisé aux personnes de 16 ans et +. Autorisation parentale pour les mineurs.

### PROGRAMME ACTIVITÉS AQUATIQUES

	SAMEDI 14 MARS	DIMANCHE 15 MARS	LUNDI 16 MARS	MARDI 17 MARS	MERCREDI 18 MARS	JEUDI 19 MARS	VENDREDI 20 MARS
10H00-10H30		JARDIN AQUATIQUE			JARDIN AQUATIQUE		
10H45-11H30	AQUA-TRAINING	AQUA ZUMBA	AQUAGYM	AQUABIKE	AQUAGYM	AQUABIKE	AQUAGYM
12H-14H	LIGNES DE NAGE RESERVEES AUX NAGEURS						
15H00-15H45	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUABIKE	AQUA-TRAINING	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUA-TRAINING
17H30-18H15	AQUABIKE	AQUABIKE	AQUATONIC	AQUAGYM	AQUABIKE	AQUA-TRAINING	AQUATONIC
18H30-19H15					AQUAFUN		

**POUR TOUTES LES ACTIVITES, LES CLIENTS DEVRONT S'ACQUITTER D'UN DROIT D'ENTREE + UN SUPPLEMENT**

**AQUABIKE** : supplément de 6.60€. Nouveauté: venez profiter de nos vélos d'aquabike en libre service(3€ la 1/2 heure). Renseignements à l'accueil  
**AQUAGYM / AQUATRaining** : supplément de 4.50€. Cours inclus dans les abonnements Saison ou Année à l'Espace Aqualudique, l'Espace Bien Être et Abonnements Combinés.

Accès autorisé aux personnes de 16 ans et + sauf pour le cours Aquafun exceptionnellement autorisé aux personnes de plus de 10 ans.

Autorisation parentale pour les mineurs.

**Pour les séances de JARDIN AQUATIQUE**, elle est dédiée aux enfants de 1 à 4 ans, au tarif de 12€ par binôme parent/enfant (sur réservation).

### PROGRAMME SALLE MULTI ACTIVITÉS

	LUNDI 16 MARS	MARDI 17 MARS	JEUDI 19 MARS	VENDREDI 20 MARS
	13H00-17H00	10H00-18H45	12H00-17H00	10H00-18H45
BADMINTON	3 COURTS	3 COURTS	3 COURTS	3 COURTS
ESCALADE	OUI	OUI	OUI	OUI
PING PONG	1 TABLE	1 TABLE	1 TABLE	1 TABLE
17H30-18H45	TOURNOI FOOTBALL		TOURNOI BADMINTON	

#### ESCALADE

Conditions et règlement : Renseignements auprès de l'Accueil.

#### BADMINTON-PING-PONG

Tarifs et conditions : Renseignements auprès de l'Accueil.

#### TOURNOIS : SUR RESERVATION

**BADMINTON / FOOTBALL**: A partir de 8 ans. 3.40€ par personne

**Réservation obligatoire pour toutes les activités auprès de l'Accueil. Nombre limité de places. Tenue de sport obligatoire.**

**Aucun remboursement ne pourra être fait en cas d'annulation. Document non contractuel, sous réserve de modification.**