

Tarifs

Communauté de communes
110 € par personne
3ème membre familial et + (80€)
Autres membres 130€
Etudiants 90€
Inter-section 70€

Complexe Sportif du Vernadel
24 chemin des Charretiers
63190 LEZOUX

Les bienfaits du Sauna



SAUNA

Adhésion

Certificat médical de "non contre indication à la pratique du sport"

photos d'identité



Règlement (chèque, espèces, ANCV)
Autorisation parentale (- de 18 ans)

CARDIO MUSCULATION
FITNESSES
SAUNA
SELF-DEFENSE TBC

Musculation

La salle de Musculation est ouverte
du lundi au vendredi de 17h15 à 21 h00
et le samedi de 9h00 à 10h00
Machines de musculation, tapis de course,
vélos, steppers elliptiques, rameur, sauna

Scannez les QR pour + d'infos



FITNESS



MUSCU



SELF-D

Infos

FITNESS Arielle NICOLAS CHAMBAS
06.27.565.619
MUSCULATION David GOUTAY
06.83.219.921
SELF-DEFENSE Frédéric BOHER
06.65.438.663

ZUMBA
TBC
HIT
Pilates
RENF.
CARDIO
TABATA
CAF
STEP
TBC
SELF-DEFENSE
RENFOR.
MUSCULAIRE

SELF-DEFENSE

Jeudi 20h00-21h45

ZUMBA

(Salle de Basket-ball)

Mardi 18h45-19h30

STEP OU RENFO

(Salle de Basket-ball)

Mardi 19h30-20H15

PILATES

*Lundi 17h30-18h15

(Salle Capetta)

*2èmes et derniers mercredis

du mois 18h00-18h45

(Maison du Peuple)

*Derniers samedis du mois
9h00-9h45 (Vernadel)

TABATA ou TBC

Mardi 19h00-19h45

Jeudi 18h30-19h15

CAF ou HIIT

Mercredi 18h00-18h45

RENFO

Samedi 9h00-9h45

RENFO

Mardi 13h15-14h00

(Salle Capetta)

Fitness

Prof de Fitness avec diplômes d'états

Salle R.Capetta | Rue J.Salez
Maison du Peuple | Place J.Moulin