

## LES COURS COLLECTIFS ET LE COACHING

### LE COACHING

Notre coach qualifié, énergique et disponible vous accompagne dans l'ensemble de vos challenges en vous donnant la possibilité de garder la forme en cours collectif ou en coaching personnel\*.

**\* Atteindre vos objectifs avec ces points forts :**

- Une écoute attentive
- Une compréhension de vos besoins
- Un suivi à long terme
- Un relationnel privilégié

#### OFFRE DE LANCEMENT

Pour l'achat d'un abonnement une séance de bienvenue vous est offerte.

**• Nos tarifs**

- Abonnement mensuel aux cours collectifs\* 200€
- Accès journalier\* 50€
- Coaching personnel 1h00 95€ (personne supplémentaire 55€)

**• Pour les porteurs de « La Carte »**

- Abonnement mensuel aux cours collectifs\* 130€
- Accès journalier\* 30€
- Coaching personnel 1h00 86€ (personne supplémentaire 45€)

\* Le lundi, mardi, jeudi et vendredi.

\* Les cours peuvent être sujets à être modifiés et ne seront pas dispensés les jours fériés.

L'ensemble de ces prestations sont sur réservation au préalable et vous permettent à chaque venue de profiter de l'espace aquatique et fitness.

### LE PLANNING DES COURS COLLECTIFS

	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
10H00			BODY SCULPT	
10H15				ABDO+
10H30	CIRCUIT TRAINING	CAF	CAF	CIRCUIT TRAINING
11H00		STRETCHING	STRETCHING	
11H15				FESSIER+
12H00	AQUA FITNESS	AQUA FITNESS	AQUA FITNESS	AQUA FITNESS
16H00	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM
20H30			AQUA RELAXATION	

CIRCUIT TRAINING	<b>45min</b> Programme complet de renforcement musculaire sur machine.
BODY SCULPT	<b>30min</b> Renforcement général du corps.
CAF	<b>30min</b> Renforcement de différents groupes musculaires (CUISSSE, ABDO, FESSIER).
STETCHING	<b>30min</b> Séance de relaxation et d'étirements.
ABDO+	<b>15min</b> Travail intensif des abdominaux.
FESSIER+	<b>15min</b> Travail intensif des fessiers.
AQUAGYM	<b>30min</b> Travail de musculation favorisant l'amincissement.
AQUA RELAXATION	<b>30min</b> Mouvements de relaxation dans une eau à 30°.
AQUA FITNESS	<b>45min</b> Cours cardio tonique et intense pour améliorer sa condition physique.

# ultimate spa

*l'esprit du bien-être*

## ACCES A L'ULTIMATE SPA

---

- Accès à l'Ultimate Spa, 50€ par personne.
- Accès à L'Ultimate Spa, 15€ par personne à partir de 95€ de soin.

Accès et soins sur réservation préalable.

Dans un souci de quiétude et de sécurité, l'accès à l'Ultimate Spa est interdit aux enfants de moins de 16 ans même accompagnés.

Le sauna et le hammam sont déconseillés aux femmes enceintes et aux personnes souffrant de troubles circulatoires, de couperose ou de maladies susceptibles d'être aggravées par la chaleur.

Pour toute demande particulière et privatisation, notre équipe est à votre écoute.

## « LA CARTE »

---

- 100€ valable 1 an.
- Remise de 10% sur l'ensemble de la carte de soins et de la boutique.
- Remise de 40% en semaine sur l'accès Spa et Fitness.
- Le porteur peut faire bénéficier de tous ses avantages à la personne qui l'accompagne.
- 

Une offre trimestrielle vous sera envoyée et mise en ligne sur notre site Internet [www.chateauvilliers.com](http://www.chateauvilliers.com).

## CARTE CADEAU

---

- Achat sur notre site internet - [www.chateauvilliers.com](http://www.chateauvilliers.com)

## HORAIRES ET JOURS D'OUVERTURE

---

Tous les jours	de 10h00 à 20h00
Jeudi <b>NOUVEAUTE</b>	de 10h00 à 22h00
<u>Pour les non-résidents</u>	
Du lundi au vendredi	de 10h00 à 20h00
Jeudi <b>NOUVEAUTE</b>	de 10h00 à 22h00
Samedi	de 10h00 à 14h00
Dimanche	de 14h00 à 20h00
Pour les jours fériés se référer à notre équipe	