

ACCÈS MEMBRE • STARTER PACK

- Bilan de santé de 45 min.
- Questionnaire santé
- Analyse de la composition métabolique
- Test de Mobilité (HUB d'eGym) et d'Équilibre
- Partage & Conseils de cours + configuration de votre bracelet & inscription au Centre de Santé

Programme d'entraînement eGym de 45 min.
Test de force – déséquilibre musculaire + Introduction à votre FitnessApp.

Et encore
+ 1 cours inclu
+ 1 entrée Fitness & eGym
Initiation Pilates sur demande

Votre Bilan de Santé doit être renouvelé tous les 24 mois.

COURS

10 cours CHF 240.-
Cours BASIC

10 cours CHF 340.-
Cours ESSENTIEL

CARDIOGYM

CHF 80.-/MOIS
Groupe de maintenance cardiovasculaire



85
CHF/MOIS
SANS ENGAGEMENT
LIBERTÉ

ACCÈS

Fitness & eGym illimité, zone de repos, sauna, bain vapeur, jacuzzi suivant les horaires des cours en piscine.

PAUSE ABONNEMENT

Vacances & maladies. 4 semaines par année, sans justificatif si engagement. 12 mois minimum.

EN PLUS...

vous payez le nombre de mois souhaités. Cours à la carte en sus. En cas d'engagement sur 12 mois: CHF 65.-/mois. Aucun rabais AVS ou Fidélité possible sur l'offre Liberté.



110
CHF/MOIS
SUR 12 MOIS
ÉQUILIBRE

ACCÈS

Fitness & eGym illimité, zone de repos, sauna, bain vapeur, jacuzzi suivant les horaires des cours en piscine.

COURS

Jusqu'à 1 cours semaine sur toute notre grille de cours. CHF 20.- le cours supplémentaire.

EN PLUS...

1 séance de Personal Training ou de massage inclus par année. Réduction de CHF 20.- sur chaque séance de Personal Training ou massage supplémentaire.

PAUSE ABONNEMENT

Vacances & maladies. 4 semaines par année, sans justificatif.



160
CHF/MOIS
SUR 12 MOIS
SANTÉ

ACCÈS

Fitness & eGym illimité, zone de repos, sauna, bain vapeur, jacuzzi suivant les horaires des cours en piscine.

COURS

Jusqu'à 2 cours semaine sur toute notre grille de cours. CHF 20.- le cours supplémentaire.

EN PLUS...

3 séances de Personal Training ou de massage inclus par année. 1 consultation nutrition par année. Réduction de CHF 20.- sur chaque séance de Personal Training ou massage supplémentaire.

PAUSE ABONNEMENT

Vacances & maladies. 6 semaines par année, sans justificatif.

OPTIONS

CHF -5.-/MOIS
Rabais AVS/AI

CHF -5.-/MOIS
Rabais FIDÉLITÉ
+ 3 ans consécutifs

CHF -40.-/MOIS
CardioGym (12 mois min.)
si Liberté, Équilibre, Santé

FORFAITS

PISCINE						GYM ET EXTÉRIEUR – BASIC + ESSENTIEL					
LU	MA	ME	JE	VE	DI	LU	MA	ME	JE	VE	DI
Aqua RENFO 12:10-12:55	AquaGym DOUCE 12:10-12:55	Aqua CARDIO 12:10-12:55	Aqua CARDIO 12:10-12:55	AquaBike 11:45-12:30	08:30-09:00 AquaMix 09:00-09:45		Gym dos 11:30-12:20	Cross Training 12:30-13:20	Flow Flex Force 09:00-09:50	Marche extérieure 09:15-10:05	Mix 09:30-10:20
Aqua COORDINATION 13:05-13:50	Aqua RENFO 13:05-13:50	Aqua RENFO 13:05-13:50	AquaGym DOUCE 13:05-13:50	AquaBike INTENSE 12:40-13:25	09:45-10:15	Gym debout 12:30-13:20	Cardio Énergie 12:30-13:20		Core Training 12:30-13:20	Stretching 10:00-10:50	Mix 10:30-11:20
AquaBike 16:15-17:00		AquaBike SOFT 16:15-17:00		Aqua RENFO 14:00-14:45	AquaMix 10:15-11:00	Pilates 12:30-13:20				Gym assise 10:30-11:30	
AquaBike INTENSE 17:10-17:55		AquaBike INTENSE 17:10-17:55	AquaGym DOUCE 17:10-17:55	AquaGym DOUCE 14:55-15:40	11:00-11:30		Flow Flex Force 17:00-17:50	Équilibre 17:00-17:50	Pilates prénatal 17:00-17:50	Flow Flex Force 11:00-11:50	
AquaBike SOFT 18:10-18:55	Aqua RENFO 18:10-18:55	AquaBike 18:10-18:55	Aqua CARDIO 18:10-18:55		AquaMix 11:30-12:15	CAF 18:00-18:50	Dance Gym 18:00-18:50	Pilates avancé 18:00-18:50	Gym dos 18:00-18:50	Senior Activ Gym debout 11:30-12:20	
AquaBike 19:05-19:50	Aqua CARDIO 19:05-19:50	AquaBike INTENSE 19:05-19:50	Aqua COORDINATION 19:05-19:50		12:35-15:30	Stretching 19:00-19:50			Pilates MAT 19:00-19:50	Dance Gym 12:30-13:20	

OUVERTURE DU BASSIN ET DU JACUZZI
Le bassin et le jacuzzi ouvrent 10 minutes avant le premier cours et ferment 10 minutes après le dernier cours. Excepté le dimanche, la piscine est libre jusqu'à 15h30.

INFORMATIONS
La durée des cours de gym est de 50 minutes.

FERMETURE
Le Centre de Santé est fermé les samedis.

● Cours ESSENTIEL
☹ Personne sensible

🏃 Sportif
❤ Cardio

👤 Nécessité d'appui ou sol
🚰 Piscine surveillée

NOS PRESTATIONS

FITNESS



Profitant d'un encadrement systématique par nos coachs, la salle d'entraînement est équipée du dernier circuit de renforcement eGym entièrement digitalisé. Elle profite également d'un espace de Functional Training et de nombreux appareils cardio.

COURS COLLECTIFS



Plus de 45 cours hebdomadaires, en piscine, en salle de gym ou à l'extérieur. AquaGym, AquaBike, Pilates, CAF, ou encore Flow Flex Force. Consultez notre grille des cours pour en savoir plus.

MASSAGES & BIEN-ÊTRE



Notre équipe de thérapeutes vous propose différentes disciplines de massage ayant pour objectif ; de soulager une douleur, d'améliorer votre performance physique, de se ressourcer ou encore de vous aider à tonifier ou drainer votre corps.

COACHING



Une approche exclusive des paramètres qui influencent votre condition physique. Nous mettons à votre disposition un coach qui vous accueillera et se tiendra à l'écoute de vos besoins, pour vous guider dans le choix d'exercices adaptés à la poursuite de vos objectifs sur le plan physique.

GRILLES DE COURS

HORAIRES DU CENTRE DE SANTÉ

	Du lundi au jeudi	Vendredi	Dimanche
Horaires Fitness surveillé	• 8h00 – 14h00 • 17h00 – 21h00	10h00 – 16h00	8h00 – 15h30
Horaires accueil conseil & vente	• 9h00 – 14h30 • 15h30 – 19h00	09h00 – 16h00	8h00 – 13h00



Centre de Santé
La Lignière 5 • 1196 Gland • Tél. 022 999 64 65
cds.la-ligniere.ch

BIENVENUE

Le Centre de Santé La Lignière vous propose des cours de remise en forme et un accompagnement personnalisé et professionnel, afin d'améliorer votre condition physique dans un environnement apaisant et ressourçant.

LE CENTRE DE SANTÉ

Profitez de prestations totalement personnalisables, axées sur vos besoins. Que vous soyez adepte de la salle d'entraînement ou des cours en salle de gym, à l'extérieur ou en piscine, nous avons à cœur d'optimiser la qualité de votre suivi au quotidien.

Accès Membre | Starter Pack

Dorénavant, nous demandons à tous nos membres de procéder à un bilan de santé axé sur vos capacités sportives actuelles, ceci afin de garantir votre sécurité et la meilleure prise en charge possible.

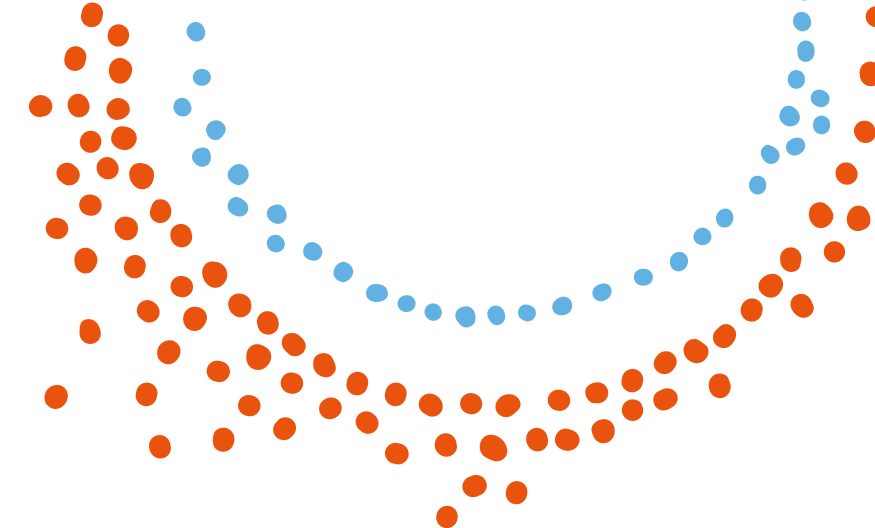
Ce bilan n'est pas requis pour les cartes de cours.

ACCOMPAGNEMENT SPÉCIALISÉ

Vous êtes suivis par des maîtres de sport compétents et prêts à vous accompagner au quotidien.

COURS DE QUALITÉ

Nous vous proposons une grande diversité de cours chaque semaine.



BILAN DE SANTÉ

Une évaluation de votre état de santé vous permettra de pratiquer votre activité sportive en toute sécurité.

CONSEILS SANTÉ

Profitez d'une prise en charge interdisciplinaire. Nos coachs collaborent étroitement avec les médecins, physiothérapeutes et diététiciennes du Centre Médical.

HYGIÈNE

Une hygiène clinique garantie.



Promouvoir un mode de vie sain par le mouvement et l'équilibre personnel.

CONDITIONS D'INSCRIPTION AU COURS

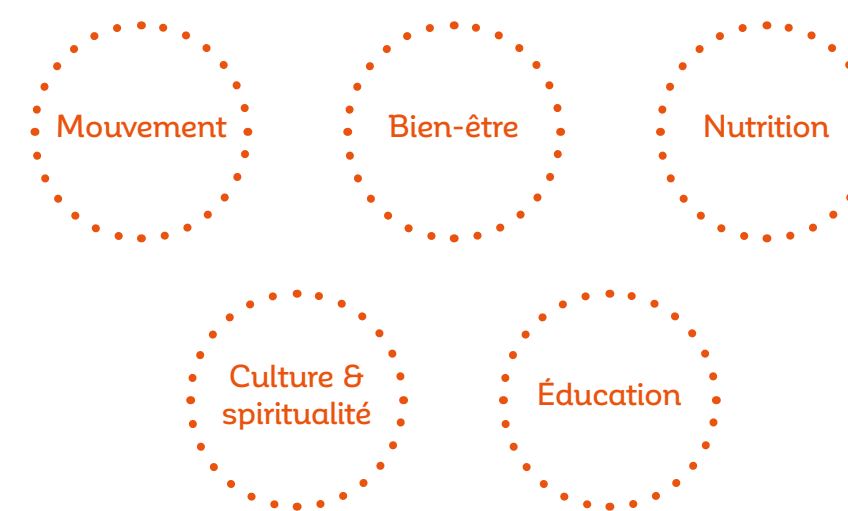
En tant que membre ou client en possession d'une carte de cours, vous pouvez vous inscrire en tout temps 7 jours à l'avance, dès 8h du matin. Pour cela il vous suffit de vous rendre sur notre site, cgs.la-ligniere.ch, et de créer votre compte avec votre adresse email.

Vous y retrouverez vos avoirs et pourrez réserver vos cours. Nous restons à votre disposition en cas de besoin.

Les rendez-vous individuels et cours annulés jusqu'à 4h à l'avance ne vous sont pas décomptés. Les annulations hors délai vous seront facturées.

Pour vous désinscrire d'un cours, nous vous demandons de nous contacter au **022 999 64 65**. Vous pourrez prochainement le faire depuis votre smartphone. Les modalités de désinscription évolueront dans le courant du 2ème semestre 2021, vous en serez informés.

LES PILIERS DE NOTRE VISION DE LA SANTÉ GLOBALE



Le Centre de Santé

Un esprit sain dans un corps sain

