

## COURS

10 cours CHF 240.-  
Cours BASIC

10 cours CHF 340.-  
Cours ESSENTIEL

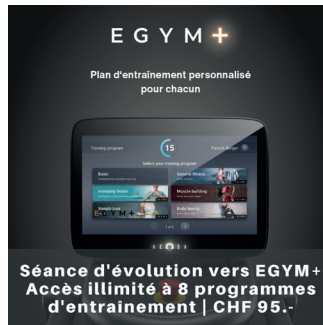
## CARDIOGYM

CHF 80.-/MOIS

Groupe de maintenance  
cardiovasculaire

CHF -40.-/MOIS

Associé à un abonnement annuel  
Liberté, Équilibre ou Santé



## AVANTAGES

ABONNEMENTS  
ANNUELS

CHF -5.-/MOIS

Rabais AVS/AI

CHF -5.-/MOIS

Rabais FIDÉLITÉ + 3 ans  
consécutifs si Liberté, Équilibre  
ou Santé

## NOS PRESTATIONS



### FITNESS

Profitant d'un encadrement systématique par nos coaches, 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 40 cours hebdomadaires, en piscine, en salle de gym ou à l'extérieur. AquaGym, AquaBike, Pilates, CAF, Gym Dos ou encore Flow Flex Force.



### MASSAGES & BIEN-ÊTRE

Notre équipe de thérapeutes vous propose différentes techniques 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 et motivationnel.

## HORAIRES DU CENTRE DE SANTÉ

	Du lundi au jeudi	Vendredi	Dimanche
<b>Horaires Fitness surveillé</b>	• 8h00 - 14h00 • 17h00 - 20h30	10h00 - 16h00	8h00 - 14h30
<b>Horaires accueil conseil &amp; vente</b>	• 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

VALABLE DU 27 JUIN  
AU 4 SEPTEMBRE 2022

# HELLO Summer



LA LIGNIÈRE  
Centre de Santé

# Le Centre de Santé

Un esprit sain dans un corps sain

## OFFRES ESTIVALES

### ABO ÉTÉ 3 MOIS

EN VENTE JUSQU'AU 17 JUILLET 2022



### 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.

### STARTER PACK OFFERT

OFFRE VALABLE DU 1ER JUILLET AU 31 AOÛT 2022

Starter Pack offert à tout nouvel abonné (nouveau client) à la souscription d'un abonnement annuel.

### VOUS ÉCONOMISEZ CHF 190.-

Information Starter Pack au verso

## PISCINE - ESSENTIEL

LU	MA	ME	JE	VE	DI
Aqua RENFO 12:10 - 12:55	AquaGym DOUCE 12:10 - 12:55	Aqua CARDIO 12:10 - 12:55	AquaGym RENFO 12:10 - 12:55	AquaBike 11:45 - 12:30	08:30 - 09:00 AquaMix 09:00 - 09:45
Aqua COORDINATION 13:05 - 13:50	Aqua RENFO 13:05 - 13:50	Aqua RENFO 13:05 - 13:50		Aqua RENFO 13:00 - 13:45	09:45 - 10:15 AquaGym COORDINATION 14:00 - 14:45
				AquaGym COORDINATION 14:00 - 14:45	AquaMix 10:15 - 11:00
AquaBike SOFT 17:30 - 18:15		AquaBike INTENSE 17:30 - 18:15	AquaGym DOUCE 17:10 - 17:55		
AquaBike INTENSE 18:30 - 19:15	Aqua RENFO 18:10 - 18:55	AquaBike 18:30 - 19:15	Aqua CARDIO 18:10 - 18:55		11:00 - 14:00
	Aqua CARDIO 19:05 - 19:50		Aqua COORDINATION 19:05 - 19:50		

Sportif
 Nécessité d'appui ou sol
 Personne sensible

## GYM ET EXTÉRIEUR - BASIC

LU	MA	ME	JE	VE	DI
Senior Activ Gym debout 12:30 - 13:20	Gym dos 11:30 - 12:20		Pilates 09:00 - 09:50	Training en extérieur 09:00 - 09:50	Renforcem. Général 09:30 - 10:20
Pilates 12:30 - 13:20	Cardio Énergie 12:30 - 13:20		Core Training 12:30 - 13:20	Stretching 10:00 - 10:50	Stretching 10:30 - 11:20
				Gym assise 10:55 - 11:45	
	Flow Flex Force 17:30 - 18:20	Pilates Intermédiaire 17:30 - 18:20	Gym dos 17:30 - 18:20	Gym dos 11:50 - 12:40	
CAF 18:30 - 19:20	Dance Gym 18:30 - 19:20		Pilates MAT 18:30 - 19:20	Dance Gym 12:45 - 13:35	
Stretching 19:30 - 20:20					

Cardio
 Piscine surveillé
 Cours offert à tous les clients

### ACCÈS MEMBRE • STARTER PACK CHF 190.-

- 1 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

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

- 3 Et encore
  - + 1 cours inclus
  - + 1 entrée Fitness & eGym
  - Initiation Pilates sur demande
  - Votre Bilan de Santé doit être renouvelé tous les 24 mois.*



#### ACCÈS

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

**PAUSE ABONNEMENT** Vacances & maladies. 6 semaines par année, sans justificatif.

#### 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** de 45 min par année. Réduction de CHF 20.- sur chaque séance de Personal Training ou massage supplémentaire.



#### ACCÈS

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

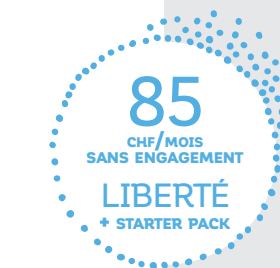
**PAUSE ABONNEMENT** Vacances & maladies. 4 semaines par année, sans justificatif.

#### 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.



#### 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 par mois sans engagement. 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.