



LA LIGNIÈRE
Centre de Santé

LE CENTRE DE SANTÉ

Un esprit sain dans un corps sain



Valable du 30 janvier au 2 juillet 2023

LE CENTRE DE SANTÉ

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.

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.



Accompagnement spécialisé

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

Bilan de santé

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

Hygiène

Une hygiène clinique garantie.

Conseils santé

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

Cours de qualité

Nous vous proposons une grande diversité de cours chaque semaine.

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.

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.

E-gym+

Plan d'entraînement personnalisé pour chacun. Séance d'évolution vers EGYM+ Accès illimité à 8 programmes d'entraînement / CHF 95.-



Séance d'évolution vers EGYM+ Accès illimité à 8 programmes d'entraînement | CHF 95.-

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.

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.

Réservation et boutique en ligne

Vous pouvez dès maintenant réserver vos cours ou ajouter des cours directement en ligne via l'application Resamania V2, disponible sur iOS et Android. Également disponible depuis cde.la-ligniere.ch

Conditions d'inscription aux 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. 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.

PISCINE - ESSENTIEL

LU	MA	ME	JE	VE	DI
Aqua RENFO 12:10 12:55	AquaGym DOUCE 12:10 12:55	Aqua COORDINATION 12:10 12:55	Aqua CARDIO 12:10 12:55	AquaBike 11:45 12:30	08:30 09:00
Aqua COORDINATION 13:05 13:50	Aqua CARDIO 13:05 13:50	Aqua RENFO 13:05 13:50	AquaGym DOUCE 13:05 13:50	AquaBike INTENSE 12:45 13:30	AquaMix 09:00 09:45
AquaGym DOUCE 16:10 16:55				AquaGym DOUCE 14:00 14:45	AquaMix 10:15 11:00
AquaBike INTENSE 17:10 17:55		Aqua RENFO 17:10 17:55	AquaGym DOUCE 17:10 17:55	Aqua COORDINATION 15:00 15:45	11:00 11:30
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
AquaBike 19:05 19:50	Aqua CARDIO 19:05 19:50	AquaBike INTENSE 19:05 19:50	Aqua RENFO 19:05 19:50		12:15 15:30

GYM - BASIC

LU	MA	ME	JE	VE	DI
Senior Activ 12:30 13:20	Gym dos 11:30 12:20	Renforcement Général 12:10 13:00	Pilates 09:00 09:50		Renforcement Général 09:30 10:20
Pilates 12:30 13:20	Cardio RENFO 12:30 13:20		Core Training 12:05 12:55	Morning Stretching 10:00 10:50	Stretching 10:30 11:20
				Senior Activ 10:55 11:45	
Indoor Fitness Training 17:30 18:20	Flow Flex Force 17:00 17:50	Équilibre 17:30 18:20	Gym dos 17:00 17:50	Gym dos 11:50 12:40	
CAF 18:30 19:20	Tabata 18:00 18:50	Pilates 18:30 19:20	Pilates 18:00 18:50	Dance Gym 12:45 13:35	
Night Stretching 19:30 20:20	Dance Gym 19:00 19:50				

 Personne sensible

 Cardio

 Sportif

 Piscine surveillée

 Nécessité d'appui ou sol

 En Salle de Fitness

 Cours offert à tous les clients



ACCÈS

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

SANTÉ+

ASSURANCE SANTÉ

Jusqu'à 120 jours de suspension supplémentaires sur présentation d'un certificat médical dans les 7 jours.

CHF 10.-/mois

COURS

Jusqu'à 2 cours/sem Essentiel + 1 cours/sem Basic sur notre grille de cours.
CHF 20.- le cours sup.

+1 COURS ESSENTIEL/SEM

Possibilité de réserver 1 cours supplémentaire par semaine

CHF 40.-/mois

EN PLUS...

3 séances de Personal Training ou de massages inclus par année. **1 consultation nutrition** de 45 min par année. **Réduction de CHF 20.-** sur chaque séance de Personal Training ou massage supplémentaire.
Pause abonnement à annoncer à l'avance: Vacances & maladies. 6 semaines par année, sans justificatif.

+1 COURS BASIC/SEM

Possibilité de réserver 1 cours Basic supplémentaire par semaine

CHF 20.-/mois



ACCÈS

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

ÉQUILIBRE+

ASSURANCE SANTÉ

Jusqu'à 120 jours de suspension supplémentaires sur présentation d'un Certificat Maladie dans les 7 jours.

CHF 10.-/mois

COURS

Jusqu'à 1 cours/s essentiel sur toute notre grille de cours.
CHF 20.- le cours sup.

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 à annoncer à l'avance: Vacances & maladies. 4 semaines par année, sans justificatif.



ACCÈS

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

EN PLUS...

Vous payez par mois sans engagement. Cours à la carte en sus. Aucun rabais sur les cours. **En cas d'engagement sur 12 mois:** CHF 65.-/mois. + 2 cours découverte incl. Et réduction de CHF 20.- sur chaque séance de Personal Training ou massage
Aucun rabais AVS ou Fidélité possible sur l'offre Liberté.

Pause abonnement à annoncer à l'avance: Vacances & maladies. 4 semaines/an, sans justificatif si engagement. 12 mois min.

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 (30min)
 - Votre bilan de santé doit être renouvelé tous les 24 mois.*

Bilan de santé

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.

Autres tarifs

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

Massage

1 séance de 50 min CHF 120.-

*Abonnés annuels CHF 100.-

Coaching

1 séance de 50 min CHF 120.-

*Abonnés annuels CHF 100.-

1^{ère} séance découverte CHF 95.-

Des packs de plusieurs séances sont possibles, demandez-nous !

*Abonnés Santé, Équilibre ou Liberté 12 mois.

Ma santé

Suivi Composition corporelle CHF 25.- (20 min)

Bilan de santé intermédiaire CHF 45.- (30 min | Composition corporelle incluse)

Centre certifié par :

Fitnessguide

SFCGV
Schweizerischer Fitness- und Gesundheitscenter Verband
Fédération Suisse des Centres Fitness et de Santé
Federazione Svizzera dei Centri Fitness e di Salute

Reconnaissance par les assurances complémentaires :

La Fédération Suisse des centres de Fitness nous attribue la certification de qualité «Fitness Guide 3 étoiles». Cette reconnaissance nous permet d'être reconnus par les assurances maladie complémentaires qui pour la plupart peuvent participer aux coûts pour des abonnements de fitness. Vous souhaitez savoir si votre assurance prend en charge ce label: www.fitness-guide.ch



CENTRE DE SANTÉ
LA LIGNIÈRE 5 • 1196 GLAND • TÉL. 022 999 64 65
CDS.LA-LIGNIERE.CH

Horaires du Centre de Santé

	DU LUNDI AU JEUDI	VENDREDI	DIMANCHE
Horaires Fitness surveillé Espace repos Sauna Bains vapeur	8h00 – 14h00 17h00 – 21h00	10h00 – 16h00	8h00 – 15h30
Horaires accueil conseil & vente	9h00 – 14h30 15h30 – 19h00	09h30 – 16h00	8h00 – 13h00

Fermeture Hebdomadaire

Le Centre est fermé les samedis

Ouverture du bassin et du jacuzzi

Le bassin et le jacuzzi ouvrent 10 min avant le premier cours et ferment 10 minutes après le dernier cours.

Jours fériés et vidanges

Vidange de la piscine : du 13 au 19 février inclus
Weekend de Pâques vendredi 7, dimanche 9, lundi 10 avril: fermé

Jedi de l'Ascension jeudi 18 mai: fermé

Lundi de Pentecôte lundi 29 mai : fermé