



LA LIGNIÈRE

Centre de Santé



LE CENTRE DE SANTÉ

Un esprit sain dans un corps sain

Valable du lundi 5 février au dimanche 16 juin 2024

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.

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.

**+45 COURS
COLLECTIFS**

**COURS AQUA
& FITNESS**

**3 ABONNEMENTS
ANNUELS**



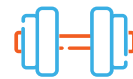
ACCOMPAGNEMENT SPÉCIALISÉ • BILAN DE SANTÉ • HYGIÈNE CLINIQUE GARANTIE
CONSEILS SANTÉ • ÉQUIPE INTERDISCIPLINAIRE • COURS DE QUALITÉ

RECONNAISSANCE PAR LES ASSURANCES COMPLÉMENTAIRES

La Fédération Suisse des centres de Fitness nous attribue la certification de qualité «Fitness Guide 3 étoiles». Elle nous permet d'être reconnus par les assurances maladie complémentaires dont la plupart participe aux coûts des abonnements de fitness. Pour savoir si votre assurance en fait partie: www.fitness-guide.ch



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 45 cours hebdomadaires, en piscine, en salle de gym ou à l'extérieur. AquaGym, AquaBike, Pilates, CAF, Gym Dos ou encore Flow Flex Force. Retrouvez l'ensemble de nos cours à la page planning.



WELLNESS

Après l'effort le réconfort. Profitez d'un moment de relaxation dans notre centre de sport. Notre espace Wellness comprend une piscine, un jacuzzi, un sauna et des bains vapeurs.



PERSONAL TRAINING

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.



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.

EGYM +































Plan d'entraînement personnalisé. Séance d'évolution vers EGYM+ Accès illimité à 8 programmes



PISCINE - ESSENTIEL

LU	MA	ME	JE	VE	DI
AquaRenfo 12:10 - 12:55 	AquaCardio 12:10 - 12:55 	AquaDouce 12:10 - 12:55 	AquaCardio 12:10 - 12:55 	AquaBike 11:45 - 12:30  	AquaMix 09:00 - 09:45
Aqua Coordination 13:05 - 13:50 	AquaRenfo 13:05 - 13:50 	AquaCardio 13:05 - 13:50 	AquaDouce 13:05 - 13:50 	AquaBike Intense 12:45 - 13:30  	AquaMix 10:15 - 11:00
AquaDouce 16:10 - 16:55 		AquaRenfo 16:10 - 16:55 		AquaDouce 14:00 - 14:45 	AquaMix 11:30 - 12:15
AquaBike Soft 17:10 - 17:55 		AquaBike 17:10 - 17:55  	AquaDouce 17:10 - 17:55 	AquaRenfo 15:00 - 15:45 	12:15 - 15:30 
AquaBike Intense 18:10 - 18:55  	AquaRenfo 18:10 - 18:55 	AquaBike Intense 18:10 - 18:55  	AquaCardio 18:10 - 18:55 		
AquaBike 19:05 - 19:50  	AquaCardio 19:05 - 19:50 	AquaBike 19:05 - 19:50  	AquaRenfo 19:05 - 19:50 		

GYM - BASIC

LU	MA	ME	JE	VE	DI
			Pilates 09:00 - 09:50 		Renfo Général 09:30 - 10:20 
Senior Activ 12:30 - 13:20	Gym dos 11:30 - 12:20 			Stretching 10:00 - 10:50 	Stretching 10:30 - 11:20 
Pilates 12:30 - 13:20 	Cardio Renfo 12:30 - 13:20  	Renfo Général 12:10 - 13:00 	Core Training 12:10 - 13:00  	Senior Activ 10:55 - 11:45	
Indoor Fitness Training 17:30 - 18:20    	Flow Flex Force 17:00 - 17:50 	Equilibre 17:30 - 18:20 	Gym dos 17:00 - 17:50 	Pilates dos 11:50 - 12:40 	
CAF 18:30 - 19:20  	Tabata 18:00 - 18:50  	Pilates 18:30 - 19:20 	Total Sculpt 18:00 - 18:50   	Dance Gym 12:45 - 13:35 	
Stretching 19:30 - 20:20 	Dance Gym 19:00 - 19:50 				

DEVENEZ MEMBRE

STARTER PACK • CHF 190.-

Obligatoire pour tout abonnement la première année | Votre bilan de santé doit être renouvelé tous les 24 mois.

Bilan de santé de 45 min

- Scan Hub & test Mobilité Hub
- Analyse de la composition métabolique
- + Configuration de votre bracelet & inscriptions au Centre de Santé

Programme d'entraînement EGYM de 45 min

Test de force déséquilibres musculaires

Et encore

- + 1 cours inclus
- + 1 entrée fitness & EGYM
- Initiation Pilates sur demande



SANTÉ

LE PLUS COMPLET
VALABLE 12 MOIS

CHF 170.- / MOIS

- Espace Fitness et EGYM
- Sauna et bains vapeur
- Jacuzzi et bassin

- **3 cours collectifs par semaine** (max. 2 en piscine)

- 1 personal training
- 1 massage
- 1 bilan de santé intermédiaire
- 1 bilan de nutrition
- 6 semaines de pause Vacances & Maladies, minimum 7 jours à annoncer à l'avance

- **Rabais membre**

OPTIONS+

- + 1 cours essentiel /sem CHF 40.- / mois
- + 1 cours basic /sem CHF 20.- / mois
- + Assurance santé CHF 10.- / mois



ÉQUILIBRE

LE PLUS PRISÉ
VALABLE 12 MOIS

CHF 120.- / MOIS

- Espace Fitness et EGYM
- Sauna et bains vapeur
- Jacuzzi et bassin

- **1 cours collectif par semaine** (à choix)

- 1 personal training ou massage à choix
- 1 bilan de santé intermédiaire
- 4 semaines de pause Vacances & Maladies, minimum 7 jours à annoncer à l'avance

- **Rabais membre**

OPTIONS+

- + 1 cours basic /sem CHF 20.- / mois
- + Assurance santé CHF 10.- / mois



LIBERTÉ 12

POUR FAIRE SIMPLE
VALABLE 12 MOIS

CHF 85.- / MOIS

- Espace Fitness et EGYM
- Sauna et bains vapeur
- Jacuzzi et bassin

- **2 cours collectifs** découverte sur l'année

- 1 bilan de santé intermédiaire
- 4 semaines de pause Vacances & Maladies, minimum 7 jours à annoncer à l'avance

- **EGYM+ (version premium)**
- **Rabais membre**

OPTIONS+

- + Assurance santé CHF 10.- / mois

LIBERTÉ 1 MOIS

CHF 100.-
SANS ENGAGEMENT

- Espace Fitness et EGYM
- Sauna et bains vapeur

ASSURANCE SANTÉ

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

Les cours en OPTION+ sont disponibles uniquement à l'achat de l'abonnement

RABAIS MEMBRE SUR ABONNEMENT ANNUEL

Rabais AVS/AI : CHF 5.- / mois ou CHF 60.- par année | **Rabais Paiement en 1 fois** : CHF 60.-
Rabais Fidélité : En cas de renouvellement anticipé – avant la fin du précédent abonnement dès l'achat du 3^{ème} abonnement consécutif : CHF 5.- / mois ou CHF 60.- par année.

TARIFS À LA CARTE

DES PACKS DE PLUSIEURS SÉANCES SONT POSSIBLES, DEMANDEZ-NOUS!

FORFAIT 10 COURS COLLECTIFS

ESSENTIEL
CHF 340.-

BASIC
CHF 240.-

Les cours supplémentaires pour nos membres Santé et Équilibre sont à CHF 20.-

PRESTATIONS INDIVIDUELLES Tarif du cours à l'unité

NON MEMBRE

MEMBRE ANNUEL
Santé, Équilibre ou Liberté 12

PERSONAL TRAINING, MASSAGE, RELAXATION AQUATIQUE, PILATES PRIVÉ

CHF 120.-

CHF 100.-

DÉCOUVREZ LE PERSONAL TRAINING GRÂCE À UNE PREMIÈRE SÉANCE À 95.- (NON CUMULABLE)

Pour toute annulation tardive ou non-présentation à un rendez-vous, des frais équivalents au montant total du rendez-vous réservé seront appliqués. Annulation sans frais jusqu'à 24h avant le rendez-vous.

EGYM +

SANTÉ ET ÉQUILIBRE
CHF 95.-

LIBERTÉ 12
Inclus dans l'abonnement

Suivi de composition corporelle

20 min
CHF 25.-

Bilan de santé intermédiaire + Suivi de composition corporelle

30 min
CHF 45.-

INSCRIPTIONS 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. 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.

RÉSERVATION EN LIGNE

Vous pouvez réserver vos cours ou ajouter des cours directement en ligne via l'application Resamania V2, disponible sur iOS et Android.

Également disponible depuis cbs.la-ligniere.ch

CARDIOGYM Groupe de maintenance cardiovasculaire

CHF 80.- / mois pour les non membres et CHF 40.- pour les membres annuels



LA LIGNIÈRE

Centre de Santé



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

HORAIRES DU CENTRE DE SANTÉ

	DU LUNDI AU JEUDI	VENDREDI	DIMANCHE
Accueil conseil & vente	9h00 - 14h30 15h30 - 19h00	9h30 - 16h00	8h00 - 13h00
Bassin et jacuzzi	Ouvrent 10 min avant le premier cours et ferment 10 min après le dernier cours. Accès spécial le dimanche de 12h15 à 15h30		
Espace Fitness Espace repos Sauna & bains vapeur	8h00 - 14h00* 17h00 - 21h00	10h00 - 16h00	8h00 - 15h30

*Salle de repos ouverte jusqu'à 14h15

FERMETURE HEBDOMADAIRE

Le centre est fermé les samedis.

JOURS FÉRIÉS ET FERMETURES HIVERNALES

Vendredi 29, dimanche 31 mars et lundi 1^{er} avril : Pâques

Jeudi 9 mai : Ascension

Lundi 20 mai : Pentecôte

CENTRE CERTIFIÉ PAR:

Fitnessguide[★]

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

