



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**



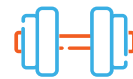
ACCOMPAGNEMENT SPÉCIALISÉ • BILAN DE SANTÉ • HYGIÈNE CLINIQUE GARANTIE  
CONSEILS SANTÉ • ÉQUIPE INTERDISCIPLINAIRE • COURS DE QUALITÉ

## 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](http://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
<b>AquaRenfo</b> 12:10 - 12:55 	<b>AquaCardio</b> 12:10 - 12:55 	<b>AquaDouce</b> 12:10 - 12:55 	<b>AquaCardio</b> 12:10 - 12:55 	<b>AquaBike</b> 11:45 - 12:30  	<b>AquaMix</b> 09:00 - 09:45
<b>Aqua Coordination</b> 13:05 - 13:50 	<b>AquaRenfo</b> 13:05 - 13:50 	<b>AquaCardio</b> 13:05 - 13:50 	<b>AquaDouce</b> 13:05 - 13:50 	<b>AquaBike Intense</b> 12:45 - 13:30  	<b>AquaMix</b> 10:15 - 11:00
<b>AquaDouce</b> 16:10 - 16:55 		<b>AquaRenfo</b> 16:10 - 16:55 		<b>AquaDouce</b> 14:00 - 14:45 	<b>AquaMix</b> 11:30 - 12:15
<b>AquaBike Soft</b> 17:10 - 17:55 		<b>AquaBike</b> 17:10 - 17:55  	<b>AquaDouce</b> 17:10 - 17:55 	<b>AquaRenfo</b> 15:00 - 15:45 	12:15 - 15:30 
<b>AquaBike Intense</b> 18:10 - 18:55  	<b>AquaRenfo</b> 18:10 - 18:55 	<b>AquaBike Intense</b> 18:10 - 18:55  	<b>AquaCardio</b> 18:10 - 18:55 		
<b>AquaBike</b> 19:05 - 19:50  	<b>AquaCardio</b> 19:05 - 19:50 	<b>AquaBike</b> 19:05 - 19:50  	<b>AquaRenfo</b> 19:05 - 19:50 		

# GYM - BASIC

LU	MA	ME	JE	VE	DI
			<b>Pilates</b> 09:00 - 09:50 		<b>Renfo Général</b> 09:30 - 10:20 
<b>Senior Activ</b> 12:30 - 13:20	<b>Gym dos</b> 11:30 - 12:20 			<b>Stretching</b> 10:00 - 10:50 	<b>Stretching</b> 10:30 - 11:20 
<b>Pilates</b> 12:30 - 13:20 	<b>Cardio Renfo</b> 12:30 - 13:20  	<b>Renfo Général</b> 12:10 - 13:00 	<b>Core Training</b> 12:10 - 13:00  	<b>Senior Activ</b> 10:55 - 11:45	
<b>Indoor Fitness Training</b> 17:30 - 18:20    	<b>Flow Flex Force</b> 17:00 - 17:50 	<b>Equilibre</b> 17:30 - 18:20 	<b>Gym dos</b> 17:00 - 17:50 	<b>Pilates dos</b> 11:50 - 12:40 	
<b>CAF</b> 18:30 - 19:20  	<b>Tabata</b> 18:00 - 18:50  	<b>Pilates</b> 18:30 - 19:20 	<b>Total Sculpt</b> 18:00 - 18:50   	<b>Dance Gym</b> 12:45 - 13:35 	
<b>Stretching</b> 19:30 - 20:20 	<b>Dance Gym</b> 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<sup>ème</sup> 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](https://cbs.la-ligniere.ch)

### CARDIOGYM

Groupes 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<sup>er</sup> avril : Pâques

Jeudi 9 mai : Ascension

Lundi 20 mai : Pentecôte

CENTRE CERTIFIÉ PAR:

**Fitnessguide**<sup>★</sup>

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

