

LE CENTRE DE SANTÉ

Un esprit sain dans un corps sain

BIENVENUE

Au Centre de Santé La Lignière, prenez soin de votre corps et de votre esprit dans un cadre apaisant et ressourçant. Nos cours de remise en forme et notre accompagnement personnalisé sont pensés pour vous aider à retrouver énergie, équilibre et vitalité, en douceur et à votre rythme.

Salle d'entraînement, cours en salle, en piscine ou en extérieur : choisissez ce qui vous fait du bien. Nos prestations sur mesure s'adaptent à vos besoins pour vous offrir une expérience unique, centrée sur votre bien-être global.

+45 COURS COLLECTIFS

COURS AQUA & GYM

3 ABOS ANNUELS & PACKS DE COURS

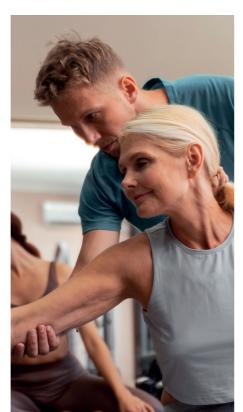


RECONNAISSANCE PAR LES ASSURANCES COMPLÉMENTAIRES

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

- Accompagnement personnalisé
- Bilan de santé
- Cours de qualité
- Équipe interdisciplinaire
- Garantie conseils santé
- Hygiène clinique



NOS PRESTATIONS

FITNESS

Bénéficiez d'un encadrement personnalisé par nos coachs dans une salle dotée d'équipements récents et variés. Découvrez le circuit de renforcement eGym, entièrement digitalisé, pour un entraînement intelligent et efficace et profitez également d'un espace dédié au Functional Training ainsi que d'un large choix d'équipements cardio haut de gamme.

COURS COLLECTIFS

Chaque semaine, plus de 45 cours vous sont proposés, que se soit en piscine, en salle de gym ou en extérieur. Découvrez une large variété d'activités telles que l'AquaGym, l'AquaBike, le Pilates, le CAF, la Gym Dos, ou encore le Stretching. Consultez l'ensemble de nos cours dans la rubrique Planning.

WELLNESS

Après l'effort, place à la détente. Offrez-vous un véritable moment de relaxation dans notre espace Wellness : piscine, jacuzzi, sauna et bains vapeur pour récupérer en douceur et prendre soin de vous.

MASSAGES & BIEN-ÊTRE

Confiez votre corps à nos thérapeutes expérimentés. Qu'il s'agisse de soulager une douleur, améliorer vos performances, vous ressourcer ou tonifier et drainer votre corps, nous proposons un large choix de techniques de massages ciblés et bienfaisants.

EGYM+

Accès illimité à 8 programmes Plan d'entraînement personnalisé.



PERSONAL TRAINING

Bénéficiez d'un accompagnement 100% personnalisé avec un coach dédié, à l'écoute de vos besoins. Grâce à une approche sur-mesure, basée sur les facteurs clés de votre condition physique et de votre motivation, il vous guidera vers des exercices ciblés et efficaces, en accord avec vos objectifs personnels.

PILATES privé sur machine

Découvrez les bienfaits d'un entraînement personnalisé avec les appareils Pilates tels que le Reformer et la chaise. Cette session privée renforce votre corps en profondeur, améliore votre posture et vous accompagne efficacement vers vos objectifs de forme. Bénéficiez d'un accompagnement sur mesure pour des résultats visibles et durables.

GYM AQUA

LU	MA	ME	JE	VE	DI	
AquaRenfo 12:10 12:55	Aqua Cardio 12:10 12:55	AquaDouce 12:10 12:55	Aqua Cardio 12:10 12:55	AquaBike 11:45 12:30	AquaMix 09:00 09:45	
Aqua Coordi- nation 13:05 13:50	AquaRenfo 13:05 13:50	Aqua Cardio 13:05 13:50 ♡	AquaDouce 13:05 13:50	AquaBike Intense 12:45 13:30 ♥ (I—II)	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	Libre 12:15 15:30	
AquaBike Intense 18:10 18:55	AquaRenfo 18:10 18:55	AquaBike Intense 18:10 18:55	Aqua Endurance 18:10 19:10			
AquaBike 19:05 19:50 ♥ ♣	Aqua Cardio 19:05 19:50	AquaBike 19:05 19:50 ○ •	Aqua Relax 19:20 19:50			

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







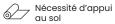












LU	MA	ME	JE	VE	DI		
			Pilates 09:00 09:50		Renfo Général 09:30 10:20		
	Gym dos 11:30 12:20			Stretching 10:00 10:50	Stretching 10:30 11:20		
Pilates 12:30	Renfo Dynamique 12:30 13:20	Renfo Général 12:10 13:00	Core Training 12:10 13:00	Senior Activ 10:55 11:45			
Outdoor Fitness 17:30 18:20	Flow Flex Force 17:00 17:50	Équilibre 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	Circuit Training 18:00 18:50	Dance Gym 12:45 13:35 ♡			
Stretching 19:30 20:20	Dance Gym 19:00 19:50 ♥						

Espace fitness : Lundi au jeudi : 8h - 14h* (Zones de repos 14h30) / 17h - 21h**Vendredi**: 10h - 17h | **Dimanche**: 8h - 15h30

DEVENEZ MEMBRE

Commencez avec le **STARTER PACK 190.-**

Bilan de santé

Scan Hub & test Mobilité Hub

Analyse de la composition corporelle
Inscription & Configuration du bracelet



Initiation EGYM

Découverte de la salle fitness Test de force & déséquilibres musculaires Calibrage et essai des machines EGYM

+1 cours collectif et 1 entrée fitness

Puis choisissez votre FORMULE D'ABONNEMENT

SANTÉ

ENGAGEMENT 12 MOIS

180.- / mois

Espace **Fitness et EGYM** Sauna et Bains vapeur Jacuzzi et Bassin

3 cours collectifs au choix/sem

Vos avantages :

1 bilan de santé intermédiaire

1 prestation au choix

1 massage

1 personal training

1 bilan nutritionnel6 semaines de pause

vacances & maladie
Tarif préférentiel membre

ÉQUILIBRE

ENGAGEMENT 12 MOIS

130.- / mois

Espace Fitness et EGYM

Sauna et Bains vapeur Jacuzzi et Bassin

1 cour collectif au choix/sem

Vos avantages:

1 bilan de santé intermédiaire

1 massage

1 personal training

4 semaines de pause vacances & maladie

Tarif préférentiel membre

LIBERTÉ

ENGAGEMENT 12 MOIS

90.- / mois

Jacuzzi et Bassin

Espace **Fitness et EGYM** Sauna et Bains vapeur

Vos avantages:

1 bilan de santé intermédiaire

2 cours collectifs découvertes

4 semaines de pause vacances & maladie

Activation EGYM+

Tarif préférentiel membre

ABONNEMENT LIBERTÉ
SANS ENGAGEMENT

110.- / mois Sans avantages.

OPTION +1 cours/sem: 30.-/mois ou 360.-/année



SOYEZ SEREIN AVEC L'ASSURANCE SANTÉ

120 jours de pause supplémentaires max pour 10.-/mois ou 120.-/an. Suspension sur présentation d'un certificat médical dans les 7 jours.

Rabais AVS/AI,FIDELITE,PAIMENT COMPTANT disponibles sous conditions. Plus d'infos à l'accueil.

TARIFS À LA CARTE

Pas d'engagement? Pensez aux packs!

Valable pour les cours collectifs, massages et personal training uniquement.

COURS COLLECTIFS	TARIFS PUBLICS		TARIFS MEMBRES	
Unité(s)	1	10	1	10
AQUA	40	360	00	000
GYM	28	240	20	200

MASSAGES ET PERSONAL TRAINING	TARIFS PUBLICS			TARIFS MEMBRES		
Unité(s)	1	5	10	1	5	10
	130	600	1′200	110	495	990

OFFRE DECOUVERTE: Votre premier PERSONAL TRAINING à 95.-

Valabre 1 fois. Non cumulable avec d'autres offres en cours. Infos et conditions à l'accueil.

SERVICES COMPLÉMENTAIRES

EGYM+	95
Bilan Intermédiaire	45
Bilan Impédancemètre	25

RÉSERVATIONS DES COURS EN LIGNE via notre app RESAMANIA V2





Iphone

Android

Cours sur réservations, **dès 7 jours** à l'avance à 8h du matin.

Cours annulables jusqu'à 4h avant.

Massages et PT annulables **jusqu'à 24h** avant

Toute annulation hors délai ne donnera lieu à aucune restitution de la séance manquée et/ou sera facturée.





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



	DU LUNDI AU JEUDI	VENDREDI	DIMANCHE
Accueil	9h00 - 14h45 15h45 - 19h00	9h30 - 17h00	8h00 - 13h00
Fitness	8h00 - 14h00 17h00 - 21h00	10h00 - 17h00	8h00 - 15h30
Zone de repos Sauna & hammam	8h00 - 14h30 17h00 - 21h00	10h00 - 17h00	8h00 - 15h30

	LU MA ME JE		JE	VE	DI	
Jacuzzi	12h - 14h	12h - 14h	12h - 14h	12h - 14h	11h30 -16h00	8h30h - 15h30
0 0.0 0.22.	16h - 20h	18h - 20h	16h - 20h	17h - 20h	11130 101100	0113011 131130

Accès piscine libre réservé aux membres le dimanche de 12h15 à 15H30. Fermeture hebdomadaire les samedis.

JOURS FÉRIÉS ET FERMETURES HIVERNALES

Jeûne fédéral 2025 : Lundi 22 septembre fermé

Noël 2025 : Fermé du mercredi 24 décembre dès 14h00 au vendredi 26 décembre inclus Nouvel an : Fermé du mercredi 31 décembre dès 14h00 au vendredi 2 janvier inclus

CENTRE CERTIFIÉ PAR:







