

## TARIFS CARTE PREMIUM PREMIUM PASS PRICES

6 jours / 6 days	Carte PREMIUM seule Standard PREMIUM card		Carte PREMIUM + Remontées Mécaniques PREMIUM card + Cable cars	
	Adulte Adult	Senior Senior	Enfant / Adulte Children / Adult	Senior Senior
Pass PREMIUM Complet Full PREMIUM Pass	79 €	68 €	91 €	
Pass PREMIUM Complet Tarif famille/pers. Full PREMIUM Pass Family price/pers.	60 €		72 €	

6 jours / 6 days	Enfant Children	Senior Senior	Adulte Adult
<b>Carte PREMIUM LOISIRS:</b> Piscines, patinoire, musculation, mini-golf, jorky-ball, ping-pong, tournois. <b>Premium Card Leisure*:</b> Swimming pools, outdoor ice rink, gym, mini golf, jorkyball, table tennis, tournament	5-15 ans 5-15yo 41 €	42 €	50 €
<b>Carte PREMIUM LOISIRS + Option Tonique:</b> En plus, des activités citées en « Loisirs »: fitness, aquafitness et squash <b>Premium Card Leisure + option Tonique:</b> in addition to all the activities in "loisirs" Fitness, aquafitness and squash		57 €	67 €
<b>Carte PREMIUM LOISIRS + Option Sports:</b> En plus, des activités citées en « Loisirs »: Squash, badminton, tennis, foot, tournois, pan, escalade, tir et karaté <b>Premium Card Leisure + option sports:</b> in addition to all the activities in "loisirs" squash, badminton, tennis, soccer, tournament, bouldering room, climbing, archery, karate	8-15 ans 8-15yo 57 €	57 €	67 €

Tarif Famille composé de 4 personnes minimum, avec au moins 2 enfants de plus de 5 ans et de moins de 22 ans. Présentation obligatoire d'une pièce d'identité pour les réductions.  
The family rate applies to a minimum of 4 persons and at least 2 children more than 5 year old and under age of 22 year old. Discount is valid only upon presentation of a valid document.

**Pour l'achat d'un PREMIUM, bénéficiez aussi:**  
- du prêt de matériel au Palais des Sports et des Congrès en fonction du pass PREMIUM acheté  
- de 50 % de réduction sur les concerts de musique classique à l'église Notre-Dame des Neiges  
- du prêt de livres gratuit à la bibliothèque  
- de réduction sur les visites commentées et les ateliers créatifs  
- 1 € réduction pour les + de 5 ans au Cinéma « Le Palais »

**Purchase a PREMIUM pass and enjoy:**  
- equipment loan at Sport and Convention Center depending on the PREMIUM Card bought  
- %50 off classical music concerts in the Notre-Dame des Neiges Church  
- free loan of library-books  
- discounts on guided tours and creative workshops  
- €1 of reduction for over 5 years at Cinema "Le Palais"

Activités non incluses de la Carte Premium: aquabike, team coaching, sauna, powerplate, leçon de natation, préparation physique.  
équipements non fournis: matelas, chaussures de sports, serviettes, chaussons d'escalade.  
Activities not included in the PREMIUM Pass: aquabike, team coaching, sauna, powerplate, swimming course, physical training.  
Equipment not included: mattress, sport shoes, towels, climbing shoes.

Activités ou espaces sportifs susceptibles d'être inaccessibles en fonction des recommandations sanitaires.  
Activities and sports area likely to be inaccessible depending on health recommendations.

## ÂGE MINIMUM DES ACTIVITÉS MINIMUM AGE FOR THE ACTIVITIES

Escalade (hors créneau spécifique) **8 ans minimum** Tir à air comprimé **10 ans minimum** Fitness / Musculation Aquaforme **16 ans minimum**  
+ Tir à l'arc **8 ans minimum** Salle de Pan **13 ans minimum** Powerplate **18 ans minimum**

## CONTACTS ET HORAIRES CONTACTS AND TIMETABLE

### \* ALPE D'HUEZ TOURISME

51 route de la poste - +33 (0)4 76 11 44 44

INTERSAISON - OFF SEASON  
Du Lundi au Vendredi - Monday to Friday:  
9h-12h, 14h-17h - 9am to 12am, 2pm to 5pm

HAUTE SAISON - HIGH SEASON  
Ouvert tous les jours - Open daily:  
9h-19h - 9am to 7pm.

### \* CINÉMA / CINEMA

70 avenue de Brandes (Palais des Sports et des Congrès) - +33 (0)4 76 11 21 64

Du mardi au dimanche: séance à 17h - From Tuesday to Sunday: session at 5pm.  
+ mercredi et dimanche: séance à 14h - + Wednesday and Sunday: session at 2pm.

### \* MUSÉE D'HUEZ ET DE L'OISANS / HUEZ AND OISANS MUSEUM

70 avenue de Brandes (Palais des Sports et des Congrès) - +33 (0)4 76 11 21 74

Du Lundi au Samedi - Monday to Saturday:  
10h - 12h, 14h - 19h - 10am to 12am, 2pm to 7pm  
Également les dimanches 01/07 et 05/08 - + Sunday 1/7 and 5/8

### \* PALAIS DES SPORTS ET DES CONGRÈS / SPORTS AND CONVENTION CENTER

70 avenue de Brandes - +33 (0)4 76 11 21 41

Tous les jours - Open daily:  
9h30 - 20h - 9.30am to 8pm

### \* PATINOIRE À CIEL OUVERT / OPEN AIR ICE RINK

137 avenue des jeux - +33 (0)4 76 11 21 16

Tous les jours - Open daily:  
10h - 14h, 16h30 - 22h\* - 10am to 2pm, 4.30pm to 10pm\*  
\*sauf interruption stages, manifestations, entraînements clubs ou mauvaises conditions météo.  
\*except summer camps/courses, events, trainings and weather conditions...

### \* PISCINE DE PLEIN AIR CHAUFFÉE / HEATED OUTDOOR SWIMMING POOL

245 avenue des jeux - +33 (0)4 76 11 21 15

Tous les jours - Open daily:  
10h - 19h30 - 10am to 7.30pm  
Dernière entrée à 18h30 (évacuation du bassin à 19h, ou 30 min avant la fermeture).  
Last entry 6.30pm (bathers leave the pool 30 mins before closing time).

### \* PISCINE COUVERTE / INDOOR SWIMMING POOL

70 avenue de Brandes (Palais des Sports et des Congrès) - +33 (0)4 76 11 21 41

Tous les jours / Open daily:  
14h30 à 20h / 2.30pm to 8pm  
Dimanche / Sunday:  
9h30 à 18h15 / 9.30am to 6.15pm  
Dernière entrée à 17h15 (évacuation du bassin 30 min avant la fermeture).  
Last entry 5.15pm (bathers leave the pool 30 mins before closing time).

OUVERTURE: samedi 4 juillet  
FERMETURE: dimanche 6 septembre  
OPENING ON Saturday, July 4th  
CLOSING ON Sunday, September 6th

# alpe\*huez

## Été / Summer 2020

Palais des Sports et des Congrès  
Sports and Convention Center

Patinoire à ciel ouvert  
Outdoor Ice Rink

Piscines  
Swimming pools

Cinéma / Musée  
Cinema / Museum

alpedhuez.com

	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h
<b>LUNDI MONDAY</b>		BODY SCULPT	10 <sup>h</sup> 45 STRETCH		12 <sup>h</sup> 50 BIKE				ZUMBA	FIT TRAINING	TEAM COACHING	
	9 <sup>h</sup> 30 AQUABIKE		AQUABOXING									
	TIR À L'ARC	TIR À L'ARC	T.A.D. T.A.D.				TIR À L'ARC	T.A.D. T.A.D.				
		ESCALADE	ESCALADE				ESCALADE	ESCALADE	ESCALADE	ESCALADE		
<b>MARDI TUESDAY</b>	8 <sup>h</sup> 45 NATATION SPORTIVE	PILATES								ABDOS-FESS.	STEP 1	18 <sup>h</sup> 45 PILA STRETCH
	9 <sup>h</sup> 30 AQUA FLOWERS		AQUA PALMING									
	T.A.D.	T.A.D.	TIR À L'ARC	TIR À L'ARC		T.A.C.	T.A.C.	T.A.C.	TIR À L'ARC	TIR À L'ARC	T.A.D.	
		ESCALADE	ESCALADE				ESCALADE	ESCALADE	ESCALADE	ESCALADE	ESCALADE	
		JOUR DE FOOT				JOUR DE FOOT						
<b>MERCREDI WEDNESDAY</b>	9 <sup>h</sup> 30 AQUAGYM		AQUABIKE							17 <sup>h</sup> 30 BODY SCULPT	18 <sup>h</sup> 30 BIKE	
		U CAN DANCE	10 <sup>h</sup> 45 ABDOS-FESS.	11 <sup>h</sup> 15 STRETCH			TOURNOI DE FOOT À 7 ADULTE					
	TIR À L'ARC	TIR À L'ARC	T.A.D.			TIR À L'ARC	TIR À L'ARC	T.A.D.		T.A.C.	T.A.C.	T.A.C.
		ESCALADE	ESCALADE				ESCALADE	ESCALADE	ESCALADE	ESCALADE	ESCALADE	
		TOURNOI DE BADMINTON										
<b>JEUDI THURSDAY</b>	9 <sup>h</sup> 30 AQUABIKE		AQUAFIT TRAINING							17 <sup>h</sup> 30 CAF	18 <sup>h</sup> 15 REGGAETON	NEW CARDIO-BOXING
		HIIT	10 <sup>h</sup> 30 PILA-STRETCH		12 <sup>h</sup> 15 TEAM COACHING	TOURNOI DE FOOT 8-11 ANS		TOURNOI DE FOOT 12-15 ANS				
		T.A.D.	T.A.D.	T.A.D.	T.A.D.	T.A.C.	T.A.C.	T.A.C.	TIR À L'ARC ENFANT	TIR À L'ARC ADULTE	T.A.C.	T.A.C.
		ESCALADE	ESCALADE				ESCALADE	ESCALADE	ESCALADE	ESCALADE	ESCALADE	
		TOURNOI DE PING-PONG ADULTE										
<b>VENREDI FRIDAY</b>		10 <sup>h</sup> 30 AQUAGYM		AQUABIKE				TOURNOI DE SQUASH				
		GYM D'ENTRETIEN	10 <sup>h</sup> 45 STRETCH	11 <sup>h</sup> 30 TEAM COACHING			TOURNOI DE FOOT À 11 ADULTE			17 <sup>h</sup> 30 GYM BALL	18 <sup>h</sup> 15 ABDOS-GAINAGE	18 <sup>h</sup> 45 STEP 2
	TIR À L'ARC	TIR À L'ARC	T.A.D.	T.A.D.		T.A.D.	TIR À L'ARC	T.A.D.			T.A.C.	T.A.C.
		ESCALADE	ESCALADE				ESCALADE	ESCALADE 6/7	ESCALADE 6/7	ESCALADE	ESCALADE	
			11 <sup>h</sup> 30 PILATES				TOURNOI DE PING-PONG ENFANT					
<b>SAMEDI SATURDAY</b>	8 <sup>h</sup> 45 NAGE AVEC PALMES	ESCALADE	ESCALADE								TEAM COACHING	BODY BARRE
		T.A.D.	T.A.D.	T.A.D.								STRETCH
<b>DIMANCHE SUNDAY</b>					TEAM COACHING					17 <sup>h</sup> 30 PILATES	18 <sup>h</sup> 15 DANCE	HIIT
						T.A.C.	T.A.C.	T.A.D.	T.A.D.	T.A.D.	T.A.D.	
							ESCALADE	ESCALADE	ESCALADE	ESCALADE		18 <sup>h</sup> 15 CROSS TERRE ET EAU

Sous réserve de modifications en fonction des évènements.  
Subject to modification according to the events.

● À la piscine de plein-air chauffée.  
At the heated open air swimming-pool.

T.A.D.: Tir à l'arc découverte.  
T.A.C.: Tir à air comprimé  
ESC. DEC: Escalade découverte

## ACTIVITÉS ACTIVITIES

Nages avec palmes / Finswimming  
Gym d'entretien / Soft gym  
Abdos - Fessiers / Abs - glutes  
Escalade / Climbing

Tir à l'arc / Archery  
Tir à air / Air rifle shooting  
Tennis de table / Table tennis

## MATÉRIEL EQUIPMENT

Tenue de sport et chaussures de sport propres obligatoires. Slip de bain obligatoire pour la piscine. Serviette pour la musculation et jeton ou pièce d'1 € pour les casiers.  
Proper sports clothing and footwear are compulsory. Bermuda style swimming trunks not allowed. Please wear swimming trunks only. Towel for gym and €1 token.