



les saisiés

1650 m



ESPACE AQUALUDIQUE - BEAUTÉ - BIEN ÊTRE ET SPORT

NOS ACTIVITÉS





BIENVENUE AU SIGNAL

Salle SMA

Découvrez notre terrain de jeu de 800m² dédié aux sports collectifs où l'esprit d'équipe et la compétition se rencontrent.



Mur d'escalade

29 voies variées du 3a au 7b sur 7m de haut et 17m large sont à votre disposition pour débiter ou pour s'entraîner.

Espace bien-être

Evasion garantie.
Venez découvrir nos soins du corps et notre espace de détente et de relaxation.



Terrains de squash

un excellent moyen d'améliorer sa condition physique, sa coordination et sa réactivité tout en s'amusant



Salle de fitness/ Muscultation

Atteignez votre pic de forme dans notre salle de cours collectifs (160m²) complétée par un plateau de **muscultation** et un espace **cardio-training**.





ESPACE AQUALUDIQUE

Préparez-vous à de beaux moments en famille avec banquettes à bulles, geysers, rivière, cols de cygne et même pataugeoire pour vos petits têtards ! Et pour respirer la forme, profitez aussi de nos cours collectifs ! Short de bain interdit (distributeur de maillot de bain disponible au Signal).

	1 ENTRÉE GUICHET
ENFANT - DE 5 ANS	Gratuit
JEUNES - DE 14 ANS	6.50 €
ADULTES	8.50 €
COURS COLLECTIFS AQUA ⁽¹⁾ SUR RÉSERVATION NOMBRE DE PLACES LIMITÉ	11 €
LOCATION AQUABIKE LIBRE SERVICE 30 MIN	3 €
COURS DE NATATION [30 MIN] ⁽²⁾	20 €

ETUDIANTS : -10% sur l'entrée unitaire, sur présentation d'un justificatif en cours de validité.

(1) : inscription obligatoire par téléphone, au guichet ou sur internet. Plannings des activités sur notre site internet.

(2) : prise de rendez-vous obligatoire avec nos maîtres nageurs. S'acquitter obligatoirement d'une entrée aqualudique.

- Les enfants de moins de 14 ans doivent être accompagnés d'un adulte.
- Les cheveux longs doivent être attachés pour des questions d'hygiène.
- Short de bain interdit
- Accès groupe : sous conditions, contacter : direction-signal@lessaisies.com





ESPACE BIEN-ÊTRE

SPA

Laissez-vous tenter par un moment de détente intense. Nous vous proposons trois jacuzzis, deux saunas, un hammam, un espace détente suivi de sa tisanerie et une boutique de cosmétiques... De quoi faire le plein de bonheur !

SPA DÉTENTE ESPACE BIEN-ÊTRE [AQUA INCLUS]	1 ENTRÉE
ADULTE	19 €



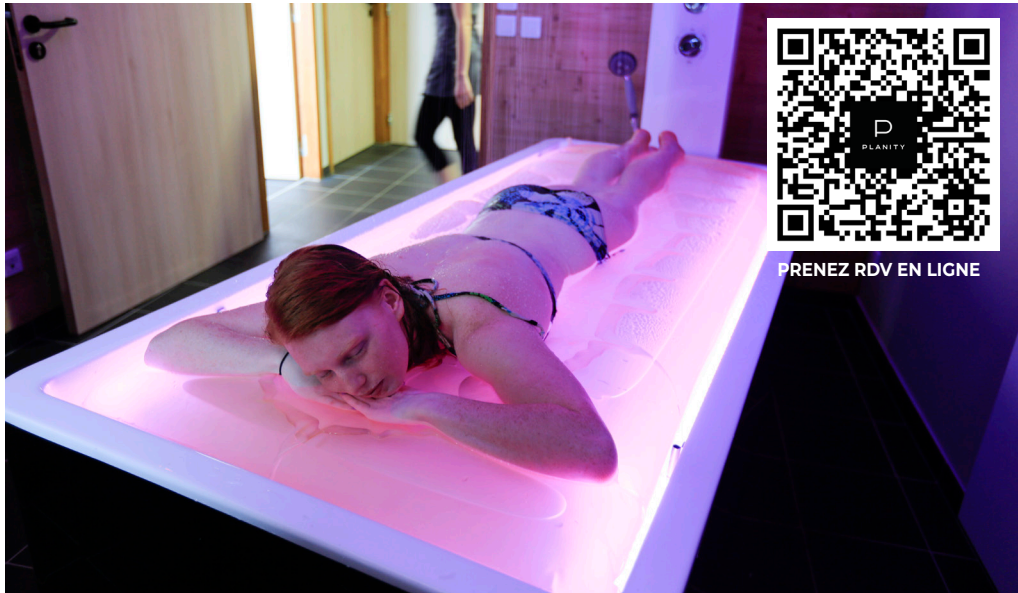
ETUDIANTS : -10% sur l'entrée unitaire, sur présentation d'un justificatif en cours de validité.

- Réservé aux personnes majeures.
- Short de bain interdit
- Accès groupe : sous conditions, contacter : direction-signal@lessaisies.com

SOINS

Vivez un fabuleux voyage sensoriel. Notre centre de beauté vous accueille dans un écrin de douceur et de relaxation. Venez découvrir nos soins du corps, du visage et massages de haute qualité.

- Soins réservables sur notre site internet
- Se référer à la carte des soins.



PRENEZ RDV EN LIGNE





ESPACE FITNESS / SQUASH

FITNESS - MUSCULATION

COURS ET CONSEILS INCLUS ! Venez vous remettre en forme et développer vos capacités physiques afin d'atteindre vos objectifs.

Consultez [le site internet](#) pour découvrir notre offre !

	1 ENTRÉE GUICHET
ADULTE (COURS COLLECTIFS INCLUS)	15 €

ETUDIANTS : -10% sur l'entrée unitaire, sur présentation d'un justificatif en cours de validité.

- Tenue de sport, serviette et chaussures de sport d'intérieur propre obligatoire.
- A partir de 16 ans accompagnées d'un adulte.



SALLE HYPOXIQUE

UNE EXPÉRIENCE DE REMISE EN FORME UNIQUE ! Vous avez un défi à relever, un trail, un marathon, une course cycliste ou un triathlon ? Venez entraîner votre corps en salle hypoxique.

C'est une pièce partiellement étanche dont la quantité d'oxygène est plus faible. Nous reproduisons ainsi les conditions de haute altitude avec tous ses avantages mais sans les inconvénients.

Vous stimulerez plus efficacement la production de globules rouges, le développement des capillaires sanguins et la mobilisation des lipides entre autres choses.

	1 SÉANCE	10 SÉANCES
SÉANCE EN HYPOXIE	30 €	225 €

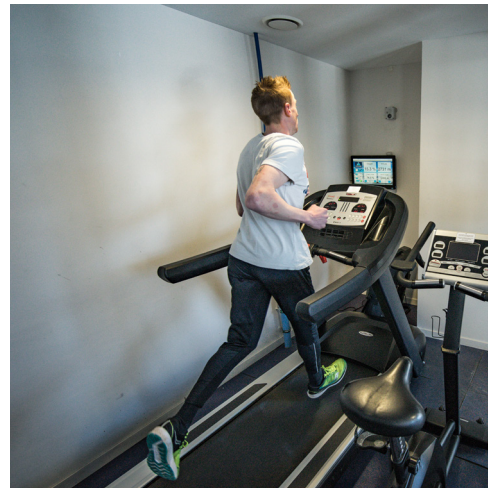
ETUDIANTS : -10% sur l'entrée unitaire, sur présentation d'un justificatif en cours de validité.

- Sur réservation
- Sur présentation d'un certificat médical de moins d'un an autorisant la pratique d'une activité sportive.

SQUASH

	2 PERSONNES	3 PERSONNES
1 COURT	15 €	21.50 €
LOCATION DE RAQUETTES	3 € l'unité	

- Location court de squash: tarif pour 45 min
- Sur réservation
- Accès squash: 14 ans et +. Autorisation parentale pour les mineurs.





ESPACE SPORTS COLLECTIFS ET ESCALADE

SALLE MULTI-ACTIVITÉS

SPORT EN SALLE / TOURNOIS

Profitez des équipements qu'offre la salle multisports : terrains de badminton, tennis de table. ...

TOURNOIS	1 SÉANCE ADULTE	1 SÉANCE JEUNE -14 ANS
BADMINTON, FUTSALL ...	4 €	4 €

LOCATION	BASKET	FUTSALL	VOLLEY / HAND
1 TERRAIN - 1H00		29€	

LOCATION	BADMINTON	TENNIS DE TABLE
1 COURT / 1 TABLE	13 €	6 €
RAQUETTE [UNITÉ]	3 €	1.50 €

- Location court badminton, tennis de table : tarifs pour 1 heure.
- Sur réservation.



ESCALADE

	1 SÉANCE ADULTE	1 SÉANCE JEUNE -14 ANS	1 COURS INDIVIDUEL	1 COURS COLLECTIF
ESCALADE	9 €	6 €	55 €	30 €

ETUDIANTS : -10% sur les entrées unitaires, sur présentation d'un justificatif en cours de validité.

- Escalade en autonomie (hors séance encadrée).
- Pas de location de matériel
- Souscription à une assurance : présentation d'une licence FFCAM, d'une licence en club d'escalade, ou possibilité de souscrire ponctuellement à une assurance (4 € la journée) à l'accueil du Signal.





ABONNEMENTS

TOUS NOS ABONNEMENTS ET ENTRÉES SONT NOMINATIFS, NON REMBOURSABLES, NON ÉCHANGEABLES

	1 ENTRÉE	3 ENTRÉES 6 JOURS CONSÉCUTIFS	6 JOURS CONSÉCUTIFS	10 ENTRÉES*	HIVER	ÉTÉ
SIGNAL ⁽¹⁾	25 €	60 €	105 €	187.50 €	350 €	250 €
BIEN-ÊTRE ⁽²⁾	19 €	45.50 €		142.50 €	266 €	190 €
SPORT FITNESS ⁽³⁾	15 €	36 €	63 €	112.50 €	210 €	150 €
SPORT AQUATIQUE ⁽⁴⁾	11 €	26.50 €	46 €	82.50 €	154 €	110 €
AQUALUDIQUE JEUNE [- 14 ANS] ⁽⁵⁾	6.50 €	15.50 €	27.50 €	49 €	91 €	65 €

ETUDIANTS : -10% sur les entrées unitaires, sur présentation d'un justificatif en cours de validité.

- (1) Inclus l'ensemble des abonnements ci-dessous + squash + espace multi activité
- (2) Espace aquatique + sauna, hammam, jacuzzi et espace détente (interdit aux mineurs)
- (3) Espace musculation + cours collectifs fitness (+ de 16 ans accompagné d'un adulte)
- (4) Espace aquatique + cours collectifs aquatique (+ de 14 ans accompagné d'un adulte)
- (5) Espace aquatique uniquement.

- 3 entrées / 6 jours consécutifs : achat de 3 entrées unitaires identiques valable sur 6 jours consécutifs à partir de la date d'achat.
- 6 jours consécutifs : entrées valables en illimités sur 6 jours consécutifs à partir de la date d'achat
- 10 entrées : valables un an à partir de la date d'achat
- Short de bain interdit en milieu aquatique



RÉSERVATION



BONS PLANS

RETROUVEZ TOUTES LES ANIMATIONS DU SIGNAL SUR
NOTRE SITE INTERNET :
TOURNOIS DE SPORT / ANIMATIONS ENFANTS

AVEC LA CARTE EASY BÉNÉFICIEZ DE 10% DE RÉDUCTION
SUR L'ENTRÉE UNITAIRE AQUALUDIQUE AU CENTRE
AQUASPORTIF DU SIGNAL.
(CARTEEASY.COM)



DATES, HORAIRES D'OUVERTURE :
signal-lessaisies.com

LE SIGNAL,
Centre aquasportif des Saisies

149, route du col LES SAISIES 73 620 HAUTELUCE
+33 (0)4 79 31 43 48



Mai 2024 - Crédits photos : Les Saisies - M. Dalmasso - Thuria - J. Dorol - Adobe Stock - X.