



Espace loisirs



inspiration
VERCORS

HORAIRES & TARIFS

Automne 2023

Du 4 septembre au 3 décembre



CENTRE AQUATIQUE



Situé dans l'Espace Loisirs, le centre aquatique vous offre : piscine à vagues, toboggan, patageoires, bassin intérieur, lâché de ballons. Découvrez le nouveau planning de cours enfants et d'activités adultes. Informations en caisse.

TARIFS

ADULTE	UNITÉ	TRIM.	ANNUEL
Entrée piscine	8 €	66 €	252 €
Cours aquafitness	14 €	95 €	378 €
ENFANT (-12 ANS)			
Entrée piscine	6 €	57 €	130 €
Cours piscine		100 €	300 €
Entrée piscine + cours		120 €	456 €

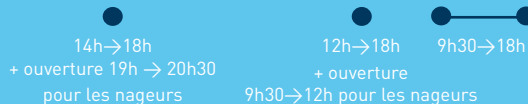
OUVERTURE HORAIRES ET PÉRIODES

Fermeture du 4 au 10 décembre 2023

HORS VACANCES AUTOMNE



LUN. MAR. MER. JEU. VEN. SAM. DIM. FÉRIÉ



VACANCES TOUSSAINT



LUN. MAR. MER. JEU. VEN. SAM. DIM. FÉRIÉ



Gratuit pour les moins de 5 ans.

Tarif Tribu : pour tout groupe constitué de 3 à 5 personnes (minimum 1 adulte et 1 enfant de + de 5 ans), bénéficiez du tarif réduit à 4 € 50 pour l'entrée des enfants.

Support rechargeable : 3 €

Boutique : maillots de bain, serviettes...

Shorts de bain et poussettes interdits au bassin.

Vagues toutes les heures.



Achetez en ligne vos entrées sur pass.villarddelans.com !

Infos et tarifs complémentaires : espaceloisirs@villard-de-lans.fr

Tél 04 76 95 50 12 - www.villarddelans.com



PLANNING COURS ENFANTS, NAGE LIBRE ET ACTIVITÉS ADULTES

Valable jusqu'au 03/12/2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		10H → 10H45 ÉCOLE DE NATATION			8H45 → 9H30 AQUAGYM	8H45 → 9H30 AQUA TRAINING
		10H45 → 11H30 ÉCOLE DE NATATION			9H30 → 12H NAGE LIBRE	
12H15 → 13H AQUABIKE ++	12H15 → 13H AQUATRaining	12H15 → 13H AQUABIKE ++	12H15 → 13H AQUAGYM SENIOR	12H15 → 13H AQUABIKE +	10H → 10H45 ÉCOLE DE NATATION	
18H20 → 19H20 JEUNE SAUVETEUR		13H10 → 13H55 AQUABIKE ++	18H30 → 19H15* AQUATONIC		10H45 → 11H30 ÉCOLE DE NATATION	
19H15 → 20H AQUA TRAINING		18H15 → 19H* ÉCOLE DE NATATION	19H30 → 20H15 AQUABIKE +++			
		19H → 20H30 NAGE LIBRE				

ACTIVITÉS ADULTES

Réservation sur <https://espaceloisirs.office-villard-de-lans.fr> ou au 04 76 95 50 12
Pas d'activités les jours fériés.

Aquabike + (niveau : intensité 1) - Pédalez en musique, sur un vélo immergé.

Aquabike ++ (niveau : intensité 2)- Le plaisir de pédaler sur un vélo immergé au fil de l'intensité musicale.

Aquabike +++ (niveau : intensité 3)- Le plaisir de pédaler sur un vélo immergé en musique avec un max d'intensité.

Aquatrainig - Circuit training aquatique sur des ateliers avec une musique dynamique.

Aquagym - Mouvements dans l'eau en musique pour développer le tonus musculaire, l'endurance et l'équilibre.

Aquatonic - Aquagym dynamique avec support musical.

COURS ENFANTS

Début des cours enfants le 11 septembre 2023. Inscription et journée test, voir à la caisse de l'espace loisirs ou au 04 76 95 50 12.

Uniquement hors vacances scolaires. Cours enfants maintenus les jours fériés.

École de natation - Permettre à l'enfant (5-10 ans) d'évoluer en autonomie et en sécurité dans le milieu aquatique.

Jeune sauveteur - Pour les adolescents, développement des techniques de natation et de sauvetage tout en renforçant des valeurs morales (respect, confiance en soi, coopération...).

NAGE LIBRE

Ouverture au public pour les nageurs avec ligne d'eau dédiée et prêt de matériel.



OUVERTURE HORAIRES ET PÉRIODES

**HORS VACANCES
AUTOMNE**

4 sept. — 20 oct.

6 nov. — 3 déc.

LUN. MAR. MER. JEU. VEN. SAM. DIM. FÉRIÉ

●
15h→17h

● — ●
10h→12h &
15h→17h

**VACANCES
TOUSSAINT**

21 oct. — ●

● — 5 nov.

LUN. MAR. MER. JEU. VEN. SAM. DIM. FÉRIÉ

● — ●
15h→17h

● — ●
10h→12h &
15h→17h



PATINOIRE



Située dans l'Espace Loisirs, vivez des moments inoubliables à la patinoire couverte : initiation au patin, match de hockey, gala de patinage, animations...

TARIFS

	UNITÉ	HEBDO.	TRIM.	ANNUEL
Entrée adulte	6 €	38 €	66 €	252 €
Entrée enfant (-12 ans)	4.50 €	28.50 €	57 €	130 €

Gratuit pour les moins de 5 ans.

Tarif Tribu : pour tout groupe constitué de 3 à 5 personnes (minimum 1 adulte et 1 enfant de + de 5 ans), bénéficiez du tarif réduit à 3 € pour l'entrée des enfants.

Casque : 1 €

Gratuit pour les moins de 5 ans.

Location patins : 1 €

Prêt de petites luges pour les moins de 5 ans.



Pour passer un bon moment n'oubliez pas ton casque, tes gants et des vêtements chauds.

Infos et tarifs complémentaires : espaceloisirs@villard-de-lans.fr
Tél 04 76 95 50 12 - www.villarddelans.com



ESPACE FORME

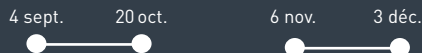
Au cœur de l'Espace Loisirs, venez retrouver endurance et vitalité.
À votre disposition : matériel complet de musculation, programme personnalisé, cours collectifs très variés...

TARIFS

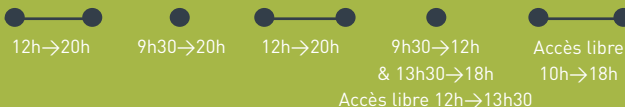
	UNITÉ	MENS.	TRIM.	ANNUEL
Cours fitness + musculation	15 €	38 €	110 €	420 €

OUVERTURE HORAIRE ET PÉRIODES

HORS VACANCES AUTOMNE



LUN. MAR. MER. JEU. VEN. SAM. DIM. FÉRIÉ



VACANCES TOUSSAINT



LUN. MAR. MER. JEU. VEN. SAM. DIM. FÉRIÉ



À partir de 16 ans - Support rechargeable : 3 €



NOUVEAUTÉ

Venez découvrir le nouveau matériel !



Achetez en ligne vos entrées sur pass.villarddelans.com !

Infos et tarifs complémentaires : espaceloisirs@villard-de-lans.fr
Tél 04 76 95 50 12 - www.villarddelans.com



PLANNING COURS FITNESS

Valable jusqu'au 30/06/ 2024 - Pas d'activité les dimanche et jours fériés

LUNDI

12H30 → 13H15
CROSS TRAINING

14H → 14H45
BODY SCULPT

14H45 → 15H30
STRETCHING

17H30 → 18H15
STEP NIVEAU2

18H15 → 19H
BODY BARRE

19H → 20H
YOGA DOUX

MARDI

9H30 → 10H30
PILATES INITIÉ

10H30 → 11H30
PILATES DÉBUTANT

12H30 → 13H15
BIKING

17H30 → 18H15
CUISSSES
ABDOS FESSIERS

18H15 → 19H
LIA

19H15 → 20H
CROSS TRAINING

MERCREDI

9H30 → 10H15
CARDIO TRAINING

10H15 → 11H
STEP DÉBUTANT

11H → 11H45
ZUMBA GOLD

17H30 → 18H15
BIKING

18H15 → 19H
ABDOS TRAINING

19H → 19H45
ZUMBA

JEUDI

9H30 → 10H45
YOGA

11H → 12H
CORPS & ÉQUILIBRE

12H30 → 13H30
YOGA

17H30 → 18H30
CARDIO DANSE

18H30 → 19H15
BODY SCULPT

19H15 → 20H
MOVNAT

VENDREDI

12H30 → 13H15
ABDOS FESSIERS

14H → 15H
PILATES
TOUS NIVEAUX

17H30 → 18H15
MOVE&RECONNECT

18H30 → 19H15
BIKING

SAMEDI

9H30 → 10H30
CUISSSES ABDOS
FESSIERS
STRETCHING

10H30 → 11H30
PILATES INITIÉS

FITNESS TRAINING volume max.

MOVNAT - Travailler toutes les aptitudes nécessaires dans le monde réel,

avec des mouvements naturels et fonctionnels, sous forme de jeux, de parcours et de circuits.

Cross training - Entraînement combinant l'endurance, l'haltérophilie, la force athlétique et la gymnastique. Recherche d'un travail le plus fonctionnel possible.

Cuissesses abdoms fessiers - Tonifier la sangle abdominale et le bas du corps.

Body barre - Renforcement, haut et bas du corps, à l'aide de barres lestées.

Cardio training - Entraînement fractionné (brûle les graisses, augmente l'endurance).

Move&Reconnect - Équilibre, enracinement, mobilité et fluidité à travers des chorégraphies simples et des improvisations ludiques.

SPÉCIAL
RENTREE

ACTIVITÉ CARDIO-VASCULAIRE volume max.

Lia (Low Impact Aerobic) - Un cours tout en chorégraphie.

Biking - Cours en musique sur vélo, intensité modérée à très forte.

Step - Travail cardio-vasculaire à l'aide de petites plates-formes individuelles. Développe la coordination.

Zumba® - Exercices au rythme de danses latines basés sur des chorégraphies alternant cadences rapides et lentes. Accessible à tous.

Zumba Gold® - Mélange de danse latine et fitness, adapté aux séniors.

Cardio Danse - Combinaison de musiques actuelles et de mouvements dansés.

GYMNASTIQUE DOUCE volume max.

Corps & équilibre - étirements et mobilisation en douceur pour réveiller muscles et articulations.

Stretching - Étirements sur musique douce pour améliorer l'élasticité musculaire. Adapté aux séniors

Pilates - Travail des muscles profonds. Développe la stabilité (force abdominale & dorsale), rééquilibre le corps & apporte un alignement postural correct.

Yoga - S'initier & progresser dans la pratique du Asthanga Vinyasa (yoga dynamique).

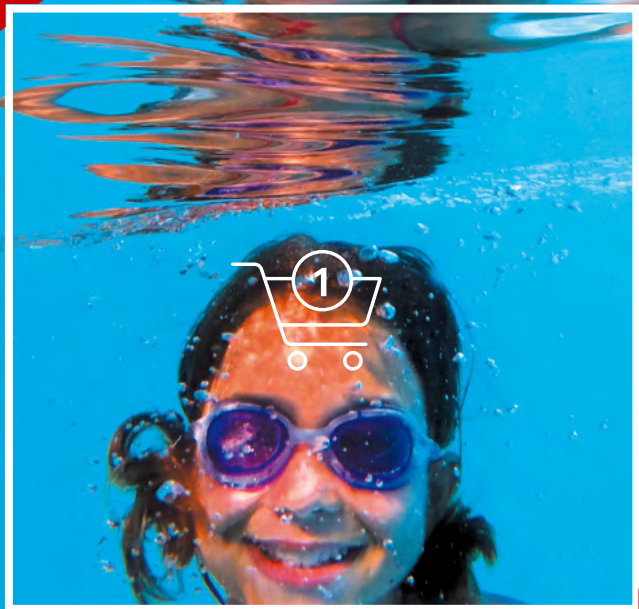
Yoga doux - Pratiques respiratoires, postures d'étirements, "laisser sa journée de côté"

Conseils prépa physique sur RDV en fonction du planning, surveillance assurée.

Réservation sur <https://espaceloisirs.office-villard-de-lans.fr> ou au 04 76 95 50 12

Cliquez. Réservez. Profitez.

Découvrez nos pass réservables en ligne !



pass.villarddelans.com