

Tarifs

Communauté de communes
110 € par personne
3ème membre familial et + (80€)
Autres membres 130€
Etudiants 90€
Inter-section 70€

Complexe Sportif du Vernadel
24 chemin des Charretiers
63190 LEZOUX

Adhésion

Certificat médical de "non contre indication à la pratique du sport"

Une photo d'identité



Règlement (chèque, espèces, ANCV)
Autorisation parentale (- de 18 ans)

CARDIO MUSCULATION
FITNESS
SAUNA
SELF-DEFENSE

Musculation

La salle de Musculation est ouverte
du lundi au vendredi de 17h15 à 21h00
et le samedi de 9h00 à 10h00

A disposition,
machines de musculation, tapis de course,
vélos, steppers elliptiques, rameur, sauna



Infos

FITNESS Arielle NICOLAS CHAMBAS

06.27.565.619

MUSCULATION David GOUTAY

06.83.219.921

SELF-DEFENSE Frédéric BOHER

06.65.438.663

STEP
CAF
ZUMBA
CARDIO BOXE
POWER lift
PILATES
TABATA
GYM ENTRETIEN
SELF-DEFENSE

SELF-DEFENSE

Jeudi 20h00-21h45

ZUMBA

(Salle de Basket-ball)

Mardi 18h45-19h30

STEP-LIA-C.BOXE

(Salle de Basket-ball)

Mardi 19h30-20h15

PILATES

*Lundi 17h30-18h15

(Salle Capetta)

*2èmes et derniers mercredis

du mois 18h00-18h45

(Maison du Peuple)

*Derniers samedis du mois

9h00-9h45 (Vernadel)

TABATA

Mardi / Jeudi 19h00-19h45

CAF

Mercredi 18h00-18h45

POWER LIFT

Samedi 9h00-9h45

GYM ENTRETIEN

Mardi 13h15-14h00

(Salle Capetta)



En savoir plus
sur nos cours de Fitness