



Ville de Hagetmau La CITE VERTE

Complexe Sportif d'Entraînement International

Tél. : 05.58.79.79.79

www.complexe-sportif-hagetmau.fr

laciteverte@hagetmau.fr

Règlement

- Les séances collectives ont lieu à compter de 5 personnes.
- Prévoir une tenue sportive confortable, 1 bouteille d'eau.
- IMPERATIF : avoir des chaussures réservées à l'usage de la salle ainsi qu'une serviette éponge.
- Le matériel utilisé doit être remis à sa place après utilisation.
- Notre professeur se tient à votre disposition pour vos suggestions.
- Les juniors à partir de 16 ans pourront accéder à la salle accompagné d'un adulte -nous consulter. Les enfants accompagnant les adultes ne sont pas acceptés en salle de musculation.
- La fermeture estivale d'été sera reportée sur votre carte en cours (sauf carte annuelle).

Service communication Mairie de Hagetmau
Imprimé par nos soins
Ne pas jeter sur la voie publique

Dernières modifications 02 février 2022

SALLE DE REMISE EN FORME



Ville
Active & Sportive

Villes et Villages Fleuris
LE LABEL NATIONAL DE LA QUALITÉ DE VIE

1
L'EQUIPE
CHALLENGE DE LA VILLE
LA PLUS SPORTIVE
HAGETMAU
VILLE LA PLUS SPORTIVE DE FRANCE

1 séance découverte
OFFERTE
Pour tout
nouveau venu

Pour tout renseignement sur les horaires
et jours d'ouverture de la salle, merci de consulter
régulièrement notre site internet



Ville de Hagetmau La CITE VERTE

Complexe Sportif d'Entraînement International

Tél. : 05.58.79.79.79

www.complexe-sportif-hagetmau.fr

laciteverte@hagetmau.fr

Règlement

- Les séances collectives ont lieu à compter de 5 personnes.
- Prévoir une tenue sportive confortable, 1 bouteille d'eau.
- IMPERATIF : avoir des chaussures réservées à l'usage de la salle ainsi qu'une serviette éponge.
- Le matériel utilisé doit être remis à sa place après utilisation.
- Notre professeur se tient à votre disposition pour vos suggestions.
- Les juniors à partir de 16 ans pourront accéder à la salle accompagné d'un adulte -nous consulter. Les enfants accompagnant les adultes ne sont pas acceptés en salle de musculation.
- La fermeture estivale d'été sera reportée sur votre carte en cours (sauf carte annuelle).

Service communication Mairie de Hagetmau
Imprimé par nos soins
Ne pas jeter sur la voie publique

Dernières modifications 02 février 2022

SALLE DE REMISE EN FORME



Ville
Active & Sportive

Villes et Villages Fleuris
LE LABEL NATIONAL DE LA QUALITÉ DE VIE

1
L'EQUIPE
CHALLENGE DE LA VILLE
LA PLUS SPORTIVE
HAGETMAU
VILLE LA PLUS SPORTIVE DE FRANCE

1 séance découverte
OFFERTE
Pour tout
nouveau venu

Pour tout renseignement sur les horaires
et jours d'ouverture de la salle, merci de consulter
régulièrement notre site internet



HORAIRES

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|----------------------------|--|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 8h30/9h30 Gym douce | 8h30/15h00 Accès libre | 09h00/10h00 Pilates | 8h30/9h30 Gym douce | 9h00/10h00 Pilates |
| 9h30/15h00 Accès libre | 15h00/16h00 Pilates | 10h00/15h00 Accès libre | 09h30/15h00 Accès libre | 10h00/18h15 Accès libre |
| 15h00/16h00 Accès libre | 18h45/19h45 Renforcement musculaire | 15h00/16h00 Accès libre | 15h00/16h00 Pilates | 18h45/19h45 Pilates |
| 16h00/20h15 Accès libre | 19h45/20h15 Accès libre | 16h00/20h15 Accès libre | 16h00/20h15 Accès libre | 19h45/20h15 Pilates |

Les cours collectifs : explications...

PILATES : travail des muscles profonds, gainage, abdos et de tout le corps en général, exercices de mobilité et de force.

CROSS TRAINING : développement de toutes les capacités physique alliant des mouvements de force gymnique et de cardio.

FITNESS TRAINING : renforcement musculaire avec un petit enchaînement de fitness.

| HORAIRES SALLE DE MUSCULATION | | |
|-------------------------------|------------|----------|
| LUNDI au VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
| 8h / 20h15 | 8h / 20h15 | 9h / 18h |



| (exprimés en €) | ADULTES | COUPLES | JUNIORS (à partir de 16 ans) |
|--|---------|---------|---------------------------------|
| La séance | 5.00 | x | 4.00 |
| 10 séances (valable 6 mois) | 42.00 | x | 31.00 |
| Mensuelle | 42.00 | 70.00 | 34.00 |
| Trimestrielle * | 83.00 | 110.00 | 62.00 |
| Trimestrielle * (assos sportives licence en cours) | 55.00 | x | 40.00 |
| Annuelle ** (valable 1 an de date à date) | 240.00 | 360.00 | 180.00 |
| Annuelle licencié ** (assos sportives licence en cours) | 186.00 | x | 120.00 |
| Annuelles Seniors ** (60 ans et +) | 120.00 | x | x |
| Facturation carte d'abonnement - 2,50 euros | | | |
| * 3 entrées piscine offertes à utiliser dans le trimestre | | | |
| ** 8 entrées piscine offertes à utiliser dans l'année | | | |
| CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE (à renouveler tous les 3 ans) | | | |



HORAIRES

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|----------------------------|--|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 8h30/9h30 Gym douce | 8h30/15h00 Accès libre | 09h00/10h00 Pilates | 8h30/9h30 Gym douce | 9h00/10h00 Pilates |
| 9h30/15h00 Accès libre | 15h00/16h00 Pilates | 10h00/15h00 Accès libre | 09h30/15h00 Accès libre | 10h00/18h15 Accès libre |
| 15h00/16h00 Accès libre | 18h45/19h45 Renforcement musculaire | 15h00/16h00 Accès libre | 15h00/16h00 Pilates | 18h45/19h45 Pilates |
| 16h00/20h15 Accès libre | 19h45/20h15 Accès libre | 16h00/20h15 Accès libre | 16h00/20h15 Accès libre | 19h45/20h15 Pilates |

Les cours collectifs : explications...

PILATES : travail des muscles profonds, gainage, abdos et de tout le corps en général, exercices de mobilité et de force.

CROSS TRAINING : développement de toutes les capacités physique alliant des mouvements de force gymnique et de cardio.

FITNESS TRAINING : renforcement musculaire avec un petit enchaînement de fitness.

| HORAIRES SALLE DE MUSCULATION | | |
|-------------------------------|------------|----------|
| LUNDI au VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
| 8h / 20h15 | 8h / 20h15 | 9h / 18h |



| (exprimés en €) | ADULTES | COUPLES | JUNIORS (à partir de 16 ans) |
|--|---------|---------|---------------------------------|
| La séance | 5.00 | x | 4.00 |
| 10 séances (valable 6 mois) | 42.00 | x | 31.00 |
| Mensuelle | 42.00 | 70.00 | 34.00 |
| Trimestrielle * | 83.00 | 110.00 | 62.00 |
| Trimestrielle * (assos sportives licence en cours) | 55.00 | x | 40.00 |
| Annuelle ** (valable 1 an de date à date) | 240.00 | 360.00 | 180.00 |
| Annuelle licencié ** (assos sportives licence en cours) | 186.00 | x | 120.00 |
| Annuelles Seniors ** (60 ans et +) | 120.00 | x | x |
| Facturation carte d'abonnement - 2,50 euros | | | |
| * 3 entrées piscine offertes à utiliser dans le trimestre | | | |
| ** 8 entrées piscine offertes à utiliser dans l'année | | | |
| CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE (à renouveler tous les 3 ans) | | | |