



ESPACE AQUALUDIQUE - BEAUTÉ - BIEN ÊTRE ET SPORT

# NOS ACTIVITÉS

# 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 !

	1 ENTRÉE GUICHET	TARIF INTERNET
ENFANT - DE 5 ANS	Gratuit	Gratuit
JEUNES - DE 14 ANS	6 €	5 €
ADULTES	8.50 €	7 €
COURS COLLECTIFS AQUA <sup>(1)</sup>	10 €	
JARDIN AQUATIQUE <sup>(2)</sup>	15 €	
LOCATION AQUABIKE LIBRE SERVICE 30 MIN	3 €	
COURS DE NATATION [30 MIN] <sup>(3)</sup>	20 €	

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

(2) : tarif pour 1 parent + 1 enfant

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

- Short de bain interdit (distributeur de maillot de bain disponible au Signal).
- Les enfants de moins de 14 ans doivent être accompagnés d'un adulte.
- Les cheveux longs doivent être attachés pour des questions d'hygiène.
- Groupes, CE, entreprise... : sous conditions, nous contacter : [direction-signal@lessaisies.com](mailto: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, une boutique de cosmétiques... De quoi faire le plein de bonheur !

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

Réservé aux personnes majeures.

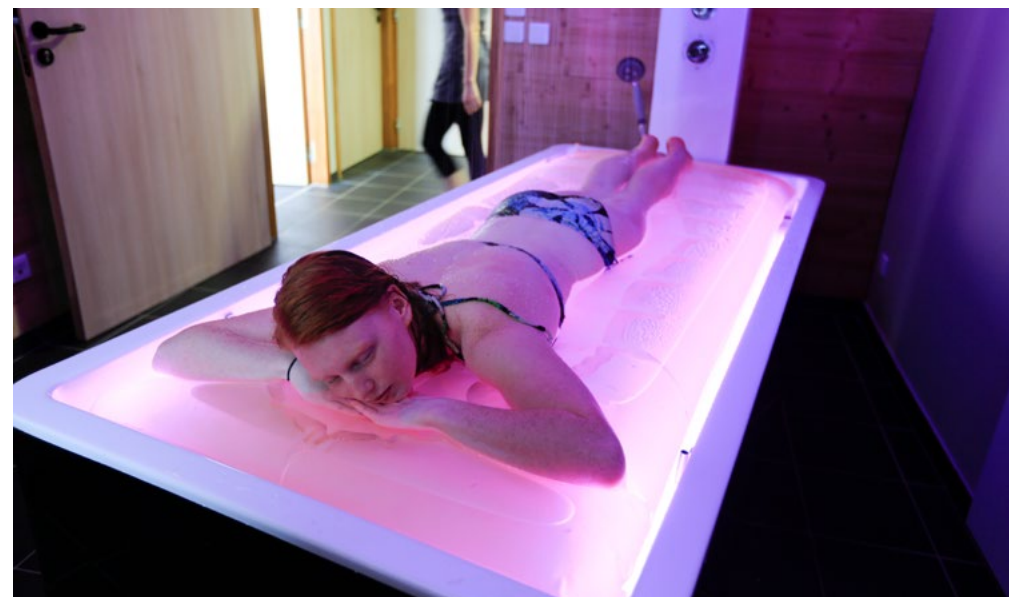
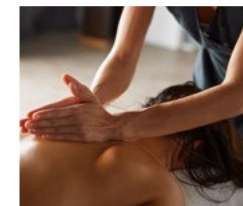
Groupes sous conditions contacter : [direction-signal@lessaisies.com](mailto:direction-signal@lessaisies.com)



## 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 sur réservation au : **+33 (0)4 79 32 32 10**
- Se référer à la carte des soins.



# ESPACE FITNESS / SQUASH

## FITNESS - MUSCULATION

**COURS ET CONSEILS INCLUS !** Venez vous remettre en forme et développer vos capacités physiques afin d'atteindre vos objectifs. On vous propose également de nombreux cours collectifs : cardio-training, pilates postural, yoga, CAF... avec un coach professionnel !

	1 ENTRÉE GUICHET	TARIF INTERNET
<b>ADULTE (COURS COLLECTIFS INCLUS)</b>	15 €	13,50 €

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



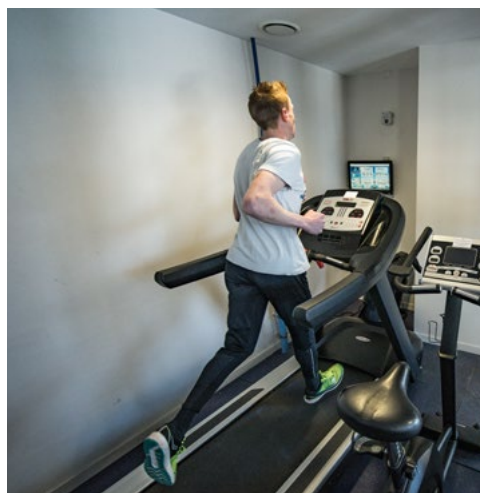
## SALLE HYPOXIQUE

**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
<b>SÉANCE EN HYPOXIE</b>	30 €	280 €
<b>SÉANCE EN HYPOXIE + ACCÈS SALLE DE MUSCULATION</b>	40 €	360 €
<b>COACHING SALLE HYPOXIQUE + MUSCULATION</b>	55 €	500 €

- 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
<b>1 COURT</b>	15 €	21.50€
<b>LOCATION DE RAQUETTES</b>	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
<b>BADMINTON, FUTSALL ...</b>	4 €	4 €

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

LOCATION	BADMINTON	TENNIS DE TABLE
<b>1 COURT / 1 TABLE</b>	13 €	6 €
<b>RAQUETTE</b>	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
<b>ESCALADE</b>	9 €	6 €	55 €	30 €

- Escalade en autonomie (hors séance encadrée).
- 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

	1 ENTRÉE	INTERNET	6 JOURS CONSECUTIFS	10 ENTRÉES*	HIVER	ÉTÉ
<b>SIGNAL</b> <sup>(1)</sup>	22 €		170 €	210 €	300 €	220 €
<b>LIBERTÉ</b> <sup>(2)</sup>	18 €		99 €	159 €	280 €	179 €
<b>BIEN-ÊTRE</b> <sup>(3)</sup>	19 €		152 €	158 €	220 €	170 €
<b>SPORT PLUS</b> <sup>(4)</sup>			99 €	120 €	249 €	130 €
<b>SPORT FITNESS</b> <sup>(5)</sup>	15 €	13,50 €	79 €	109 €	199 €	
<b>SPORT AQUATIQUE</b> <sup>(6)</sup>	10 €		59 €	99 €	179 €	
<b>AQUALUDIQUE ADULTE</b> <sup>(7)</sup>	8,50 €	7 €	41 €	68 €	119 €	89 €
<b>AQUALUDIQUE JEUNE</b> <sup>(7)</sup>	6 €	5 €	24 €	43 €	83 €	62 €

Signal (1) : aqua + cours, espace bien-être, musculation + cours, squash, espace multi activité, escalade et -10% sur les prestations du Signal hors boutique

Liberté (2) : aqua+ cours, musculation + cours, espace multi activité, escalade et -10% sur les prestations du Signal hors boutique

Bien être (3) : aqua, espace bien-être et -10% sur les prestations du Signal hors boutique

Sport + (4) : aqua + cours, musculation + cours et squash

Sport Fitness (5) : musculation et cours fitness

Sport aqua (6) : aqua et cours aqua

Aqualudique adulte et jeune (7) : espace aqualudique.

\* 10 entrées non nominatives

• Abonnement 6 jours, saison hiver et saison été nominatif

• Cartes d'abonnement sous caution : 3€



# BONS PLANS

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

AVEC LA CARTE EASY NE PASSEZ PLUS AU GUICHET  
ET BÉNÉFICIEZ DE 10% DE RÉDUCTION SUR TOUTES  
ENTRÉES AU CENTRE AQUASPORTIF DU SIGNAL  
([WWW.CARTEEASY.COM](http://WWW.CARTEEASY.COM))



**DATES, HORAIRES D'OUVERTURE :**  
[signal-lessaisies.com](http://signal-lessaisies.com)

**LE SIGNAL,**  
Centre aquasportif des Saisies

149, route du col LES SAISIES 73620 HAUTELUCE  
+33 (0)4 79 31 43 48

