

LES COURS AU CENTRE SPORTIF

POUR ADULTES

(Adhérents au CSCS et invités ;
Membres des corps enseignant
et administratif du Collège)

25/26



COURS PRIVÉS, DE GROUPE OU COLLECTIFS

COURS PRIVÉS OU EN GROUPE



Cours individuel (1 personne)

Cours en groupe (de 2 à 5 personnes)



Natation : 60 minutes



Lundi – Vendredi : dès 15h

Samedi dès 9h



• cours individuel : 30 USD/séance

• cours en groupe : 25 USD/séance

*Les participants doivent avoir leur bonnet,
leur planche et leur pull buoy, etc.*



Musculation :



Lun, Merc, Vend : 19h à 21h

Mardi et jeudi : 20h15 à 21h15

Samedi : 10h30 à 13h30 / 20h à 21h



• cours individuel : 25 USD/séance

• cours en groupe : 20 USD/séance



Roller :

60 minutes : Lundi – Samedi



• cours individuel : 25 USD/séance

• cours en groupe : 20 USD/séance



Tennis :

60 minutes : Lundi – Samedi



• cours individuel : 40 USD/séance

• cours à deux : 30 USD/séance

• cours à 3 ou 4 pers. : 20 USD/séance

*La personne qui s'inscrit à un cours de tennis
ne paie pas de location de terrain.*



Squash :



Vendredi : 16h15 à 17h15

Samedi : 12h à 13h / 13h à 14h



• cours individuel : 25 USD/séance

• cours à deux : 20 USD/séance



Badminton :

60 minutes : Lundi – Samedi



• cours individuel : 25 USD/séance

• cours en groupe : 20 USD/séance



Tennis de table :

60 minutes : Lundi – Samedi



• cours individuel : 25 USD/séance

• cours en groupe : 20 USD/séance



COURS COLLECTIFS

Groupes de 25 personnes



Total Gym



Mercredi : 19h à 20h



40 USD (4 séances/mois)



Yoga



Jeudi : 17h30 à 20h



40 USD (4 séances/mois)



Aqua Gym



Lundi : 18h à 19h



40 USD (4 séances/mois)



Tabata Mix

(Entraînement à haute intensité par intervalles)



Mardi : 19h à 20h



40 USD (4 séances/mois)



Tabata / Abs and glutes



Samedi : 11 à 12h



40 USD (4 séances/mois)



Peinture (Groupe de 10 personnes)

(120 min.) Lundi : 18h30 à 20h30



200 USD (8 séances)

MODALITÉS D'INSCRIPTION AUX COURS PRIVÉS, DE GROUPE OU COLLECTIFS



Païement à l'accueil du Centre sportif :

- cours collectifs mensuels : avant le début de la session (mois)
- cours privés ou de groupe : avant chaque séance.
- Le participant reçoit 2 reçus ; il en remettra un à l'entraîneur avant la séance.
- Le participant qui intègre un cours collectif au courant d'une session entamée devra payer les séances antérieures du mois en cours.



Réservations à l'accueil du Centre sportif :

- cours privés ou de groupe : au moins 3 jours à l'avance. Tout désistement entraîne une pénalité de 50% du tarif du cours.
- cours collectifs : au moins 3 jours avant le début de la session.
Tout désistement n'est pas remboursable.



Invitations :

L'adhérent doit être présent au Centre au même moment que son invité.

Tarifs invités

- Cours individuel : frais du cours + 10 USD
- Cours collectif de 4 séances mensuelles : frais du cours + 10 USD
- Cours collectifs de 8 séances mensuelles : frais du cours + 15 USD
- Invités tennis et terrain extérieur : 300 000 LL.

05-924 002

 centre@ndj.edu.lb



Collège Notre-Dame de Jamhour
CENTRE SPORTIF, CULTUREL ET SOCIAL