# LES COURS AU CENTRE



# SPORTIF

# **POUR ADULTES**

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



# **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

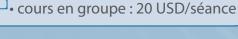
• cours individuel : 25 USD/séance • cours en groupe : 20 USD/séance



### **Roller:**

60 minutes : Lundi – Samedi

• cours individuel : 25 USD/séance





### 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

(Entrainement 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**



Paiement 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.





