



## ESPACE LOISIRS



## LUGE & SKI PARK



## ESPACE NORDIQUE



**HORAIRES & TARIFS**

Année 2022 - 2023



# CENTRE AQUATIQUE



Situé dans l'Espace Loisirs, le centre aquatique vous offre : piscine à vagues, toboggans, pataugeoires, bassins intérieur et extérieur, lâché de ballons et un snack en été. Découvrez le nouveau planning de cours enfants et d'activités adultes. Informations en caisse.

## TARIFS

ADULTE	UNITÉ	HEBDO.	TRIM.	ANNUEL	PASS ÉTÉ / HIVER*
Piscine	8 €	50 €		252 €	70 €
Aquagym	12 €			336 €	
Aquabike	15 €			420 €	
Pisc. + cours				456 €	
<b>ENFANT (-12 ANS)</b>					
Piscine	6 €	35 €		130 €	60 €
Cours				120 €	300 €

\*Infos en caisse

**Gratuit** pour les moins de 5 ans.

**Tarif Tribu** : pour tout groupe constitué de 3 à 5 personnes (minimum 1 adulte et 1 enfant de + de 5 ans), bénéficiez du tarif réduit à 4 € 50 pour l'entrée des enfants.

**Support rechargeable** : 3 €

**Boutique** : maillots de bain, serviettes...

**Bonnet de bain obligatoire** en vente sur place.

**Shorts de bain et poussettes** interdits au bassin.

**Vagues** toutes les heures dès 11h15.

**NOUVEAUTÉ**

Achetez en ligne vos entrées sur [pass.villarddelans.com](https://pass.villarddelans.com) !

Infos et tarifs complémentaires : [espaceloisirs@villarddelans.com](mailto:espaceloisirs@villarddelans.com)  
Tél 04 76 95 50 12 - [www.villarddelans.com](http://www.villarddelans.com)

# OUVERTURE HORAIRES ET PÉRIODES



Fermetures annuelles du 28 nov. au 11 déc. 2022 et du 9 mai au 9 juin 2023

## HORS VACANCES PRINTEMPS, AUTOMNE

7 nov. 27 nov. 12 déc. 16 déc.

6 mars 7 avr.

10 juin 30 juin\*\*



## VACANCES NOËL, HIVER, PÂQUES

17 déc. 2 janv. 4 fév. 5 mars 8 avr. 8 mai



## HORS VACANCES HIVER

3 janvier 3 février



## VACANCES ÉTÉ

1<sup>er</sup> juillet 3 septembre\*



\*Ouverture du bassin extérieur les week-ends de juin et tous les jours du 1<sup>er</sup> juil. au 3 sept. (sous réserve).

\*\*Les informations présentes dans ce calendrier peuvent être soumises à modification.



# PLANNING COURS ENFANTS &

# ACTIVITÉS ADULTES VALABLE JUSQU'AU 03/09/23

## LUNDI

12H15 → 13H\*  
AQUABIKE ++

17H30 → 18H15\*  
ÉCOLE DE  
NATATION

18H15 → 19H\*  
ÉCOLE DE  
NATATION

18H20 → 19H20\*  
JEUNE  
SAUVETEUR

19H15 → 20H  
AQUA  
TRAINING

## MARDI

12H15 → 13H\*  
AQUATRaining

17H30 → 18H15\*  
ÉCOLE DE  
NATATION

## MERCREDI

12H15 → 13H\*  
AQUABIKE ++

18H15 → 19H\*  
ÉCOLE DE  
NATATION

## JEUDI

12H15 → 13H\*  
AQUAGYM  
SENIOR

17H30 → 18H15\*  
ÉCOLE DE  
NATATION

18H30 → 19H15\*  
ÉCOLE DE  
NATATION

18H30 → 19H15\*  
AQUATONIC

19H30 → 20H15  
AQUABIKE +++

## VENDREDI

12H15 → 13H\*  
AQUABIKE +

## SAMEDI

8H45 → 9H30  
AQUAGYM

\* Ne fonctionne pas durant les vacances d'été

### ACTIVITÉS ADULTES

Réservation sur <https://espaceloisirs.office-villard-de-lans.fr> ou au 04 76 95 50 12  
Pas d'activités les jours fériés.

- Aquabike +** (niveau : intensité 1) - Pédalez en musique, sur un vélo immergé.
- Aquabike ++** (niveau : intensité 2) - Le plaisir de pédaler sur un vélo immergé au fil de l'intensité musicale.
- Aquabike +++** (niveau : intensité 3) - Le plaisir de pédaler sur un vélo immergé en musique avec un max d'intensité.
- Aquatrainig** - Circuit training aquatique sur des ateliers avec une musique dynamique.
- Aquagym** - Mouvements dans l'eau en musique pour développer le tonus musculaire, l'endurance et l'équilibre.
- Aquatonic** - Aquagym dynamique avec support musical.

### COURS ENFANTS

Début des cours enfants le 12 septembre 2022. Inscription et journée test, voir à la caisse de l'espace loisirs ou au 04 76 95 50 12.

Uniquement hors vacances scolaires. Cours enfants maintenus les jours fériés.

- École de natation** - Permettre à l'enfant (5-10 ans) d'évoluer en autonomie et en sécurité dans le milieu aquatique.
- Jeune sauveteur** - Pour les adolescents, développement des techniques de natation et de sauvetage tout en renforçant des valeurs morales (respect, confiance en soi, coopération...).



# PATINOIRE



Située dans l'Espace Loisirs, vivez des moments inoubliables à la patinoire couverte : initiation au patin, match de hockey, gala de patinage, animations...

## TARIFS

	UNITÉ	HEBDO.	TRIM.	ANNUEL
Adulte	6 €	38 €	66 €	252 €
Enfant (-12 ans)	4.50 €	28.50 €	57 €	130 €

**Gratuit** pour les moins de 5 ans.

**Tarif Tribu** : pour tout groupe constitué de 3 à 5 personnes (minimum 1 adulte et 1 enfant de + de 5 ans), bénéficiez du tarif réduit à 3 € pour l'entrée des enfants.

**Casque** : 1 €

Gratuit pour les moins de 5 ans.

**Location patins** : 1 €

**Prêt de petites luges** pour les moins de 5 ans.

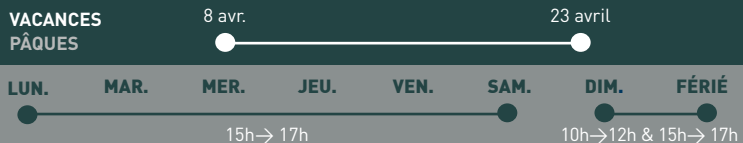
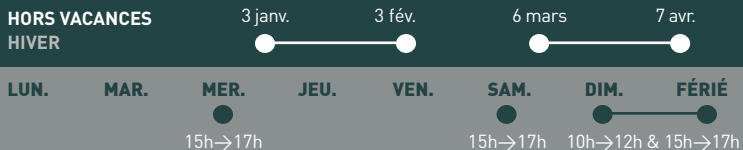
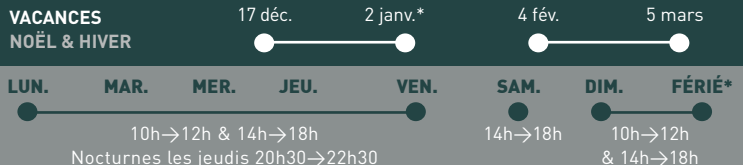


Pour passer un bon moment n'oublie pas ton casque, tes gants et des vêtements chauds.

Infos et tarifs complémentaires : [espaceloisirs@villarddelans.com](mailto:espaceloisirs@villarddelans.com)  
Tél 04 76 95 50 12 - [www.villarddelans.com](http://www.villarddelans.com)

## OUVERTURE HORAIRES ET PÉRIODES

Fermeture annuelle du 24 avril au 7 juillet 2023



\*Fermé le matin du 25 déc. (ouverture 14h→18h).

\*\*Les informations présentes dans ce calendrier peuvent être soumises à modification.



# ESPACE FORME

Au cœur de l'Espace Loisirs, venez retrouver endurance et vitalité. À votre disposition : matériel complet de musculation, programme personnalisé, cours collectifs très variés...

## TARIFS

	UNITÉ	MENS.	TRIM.	ANNUEL
Cours fitness + musculation	15 €	38 €	110 €	420 €

À partir de 16 ans - Support rechargeable : 3 €



**NOUVEAUTÉ**

Achetez en ligne vos séances sur  
[pass.villarddelans.com](http://pass.villarddelans.com) !

**NOUVEAUTÉ**

Venez découvrir  
le nouveau matériel !

Infos et tarifs complémentaires : [espaceloisirs@villarddelans.com](mailto:espaceloisirs@villarddelans.com)  
Tél 04 76 95 50 12 - [www.villarddelans.com](http://www.villarddelans.com)

# OUVERTURE HORAIRES ET PÉRIODES



Fermetures annuelles du 5 au 11 décembre 2022 et du 13 au 28 mai 2023

## VACANCES HIVER, PÂQUES

17 déc.

2 janv.\*

4 fév.

5 mars

8 avr.

7 mai

LUN.

MAR.

MER.

JEU.

VEN.

SAM.

DIM.

FÉRIÉ

9h30→20h

9h30→12h & 14h→20h

9h30 → 20h

9h30→12h & 13h30→18h

## HORS VACANCES

12 déc.

16 déc.

3 janv.

3 fév.

6 mars

7 avr.

8 mai

12 mai

29 mai

2 juill.

LUN.

MAR.

MER.

JEU.

VEN.

SAM.

DIM.

FÉRIÉ

12h→20h

9h30→12h & 14h→20h

12h → 20h

9h30→12h & 13h30→18h

## VACANCES ÉTÉ

3 juillet

3 septembre

LUN.

MAR.

MER.

JEU.

VEN.

SAM.

DIM.

FÉRIÉ

9h30→12h & 14h→20h

9h30→12h & 14h→19h

Dimanches et jours fériés ouverture en accès libre (pour les abonnés uniquement).

\*Fermé le 25 matin (ouverture 13h30 → 18h pour les abonnés uniquement).

\*\*Les informations présentes dans ce calendrier peuvent être soumises à modification.



## LUNDI

12H30 → 13H15

CROSS TRAINING\*

14H → 14H45

BODY SCULPT

14H45 → 15H30

STRETCHING

17H30 → 18H15

STEP NIVEAU2

18H15 → 19H

BODY BARRE

19H → 20H

YOGA

## MARDI

9H30 → 10H30

PILATES INITIÉ

10H30 → 11H30

PILATES DÉBUTANT

14H → 15H

BIKING ABDOS

17H30 → 18H15

CUISSES  
ABDOS FESSIERS

18H15 → 19H

LIA

19H15 → 20H

CROSS TRAINING

## MERCREDI

9H30 → 10H15

CARDIO TRAINING

10H15 → 11H

STEP DÉBUTANT

11H → 11H45

ZUMBA GOLD

17H30 → 18H15

BIKING

18H15 → 19H

ABDOS TRAINING

19H → 20H

ZUMBA

## JEUDI

9H30 → 10H45

YOGA

11H → 12H

CORPS & ÉQUILIBRE

12H30 → 13H30

YOGA\*

17H30 → 18H30

CARDIO DANSE

18H30 → 19H15

STRONG NATION™

19H15 → 20H

CROSS TRAINING

## VENDREDI

12H30 → 13H15

ABDOS FESSIERS\*

14H → 15H

PILATES  
TOUS NIVEAUX

17H30 → 18H15

CORE ET MOBILITY

18H30 → 19H15

BIKING

## SAMEDI

9H30 → 10H30

CUISSES ABDOS  
FESSIERS  
STRETCHING

10H30 → 11H30

PILATES INITIÉS

\*Cours en présentiel et en visio.

### FITNESS TRAINING volume max. 🔊

**Cuisses abdos fessiers** - Tonifier la sangle abdominale et le bas du corps.

**Body barre** - Renforcement, haut et bas du corps, à l'aide de barres lestées.

**Core et mobility** - Exercices variés combinant gainage, stabilité et mobilité.

**Cardio training** - Entraînement fractionné (brûle les graisses, augmente l'endurance).

### ACTIVITÉ CARDIO-VASCULAIRE volume max. 🔊

**Strong Nation™** - Entraînement à haute intensité en musique, renforcement musculaire, cardio et plio.

**Biking** - Cours en musique sur vélo, intensité modérée à très forte.

**Cross training** - Entraînement combinant l'endurance, l'haltérophilie, la force athlétique et la gymnastique. Recherche d'un travail le plus fonctionnel possible.

**Zumba gold** - Mélange de danse latine et fitness, adapté aux séniors.

**Lia** (Low Impact Aerobic) - Un cours tout en chorégraphie.

**Step** - Travail cardio-vasculaire à l'aide de petites plates-formes individuelles. Développe la coordination.

**Zumba®** - Exercices au rythme de danses latines basés sur des chorégraphies alternant cadences rapides et lentes. Accessible à tous.

**Cardio Danse** - Combinaison de musiques actuelles et de mouvements dansés.

### GYMNASTIQUE DOUCE volume max. 🔊

**Corps & équilibre** - Étirements et mobilisation en douceur pour réveiller muscles et articulations.

**Stretching** - Étirements sur musique douce pour améliorer l'élasticité musculaire.

**Pilates** - Travail des muscles profonds. Développe la stabilité (force abdominale & dorsale), rééquilibre le corps & apporte un alignement postural correct.

**Yoga** - S'initier & progresser dans la pratique du Asthanga Vinyasa (yoga dynamique).

**Conseils prépa physique** sur RDV en fonction du planning, surveillance assurée.



# COLLINE DES BAINS LUGE/SKI PARK



Au cœur du village, renouez avec les plaisirs de la glisse. Ce site unique dans les Alpes se dévale à luge (airboard, snake, yooner...) ou à ski (ESF, piste débutant). Côté détente, un sentier panoramique longe les pistes. À votre retour, faites donc une pause au bar à goûter.

## TARIFS

	1H	2H	FORFAIT SKI PARK 1H
<b>Adulte</b>	14 €	20.50 €	11.5 €
<b>Enfant</b>	10 €	15 €	8 €

(de 5 à 11 ans inclus)

**Gratuit** de 2 à 4 ans (inclus)

**Tarif Tribu** : pour tout groupe constitué de 3 à 5 personnes (minimum 1 adulte et 1 enfant de + de 5 ans), bénéficiez du tarif réduit pour l'entrée des enfants.

**Location casque** : 2 €  
(gratuit moins de 12 ans)

**Support rechargeable** : 3 €

**Pièce d'identité obligatoire** pour la location du matériel.



*Pour des raisons de sécurité, l'accès aux pistes du Luge Park n'est pas autorisé aux enfants de moins de 2 ans ainsi qu'aux femmes enceintes.*

Infos et tarifs complémentaires : [omt.collinedesbains@villarddelans.com](mailto:omt.collinedesbains@villarddelans.com)  
Tél 04 76 56 97 29 - [www.villarddelans.com](http://www.villarddelans.com)

## OUVERTURE HORAIRES ET PÉRIODES



Fermeture du site le 26 mars 2023

VACANCES 17 déc. 2 janv. 4 fév. 5 mars

LUN. MAR. MER. JEU. VEN. SAM. DIM. FÉRIÉ  
10h→18h

HORS VACANCES 3 janv. 3 fév. 6 mars 26 mars

LUN. MAR. MER. JEU. VEN. SAM. DIM. FÉRIÉ  
14h→17h 10h→17h 14h→17h 10h→17h



# LUGE/SKI PARK COLLINE DES BAINS

1 Maison de la Colline - Bar à goûter - Solarium

2 Tapis roulants

a Tapis Magique

b Tapis Volant

c Tapis Jardin d'Enfants

3 Poste de secours

4 Sentier piétons  
Raquettes  
Via Vercors

5 Point de vue

6 Zone enfants  
3 → 5 ans

7 Arrêt navettes

## ESPACE SKI / SNOWBOARD

8 Le Jardin  
d'enfants

10 Retour  
skieurs

9 École du Ski  
Français

11 L'Avalanche  
Française

## ESPACE LUGE

12 Les P'tits Lugeurs

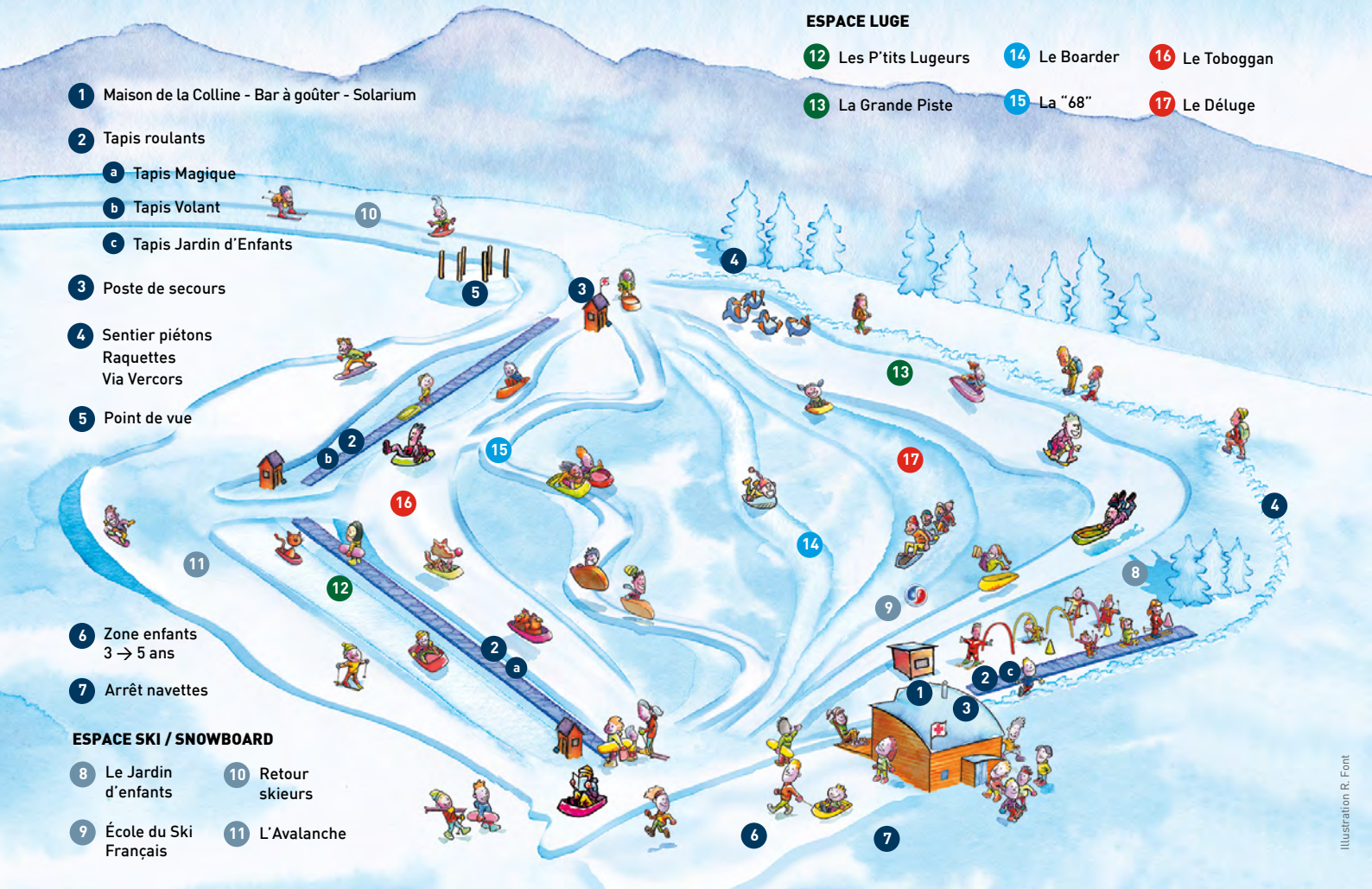
14 Le Boarder

16 Le Toboggan

13 La Grande Piste

15 La "68"

17 Le Déluge



# ESPACE NORDIQUE DU HAUT VERCORS



Site labellisé Nordic France. 122 km de plaisir tous niveaux (alternatif ou skating), enneigement artificiel, ESF, stade de biathlon, itinéraires raquettes/piétons et auberges gourmandes.

## TARIFS

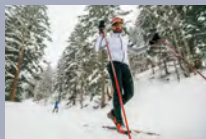
	JOURNÉE	1/2 JOURNÉE*	2 JOURS	6 JOURS
<b>Adulte</b> (21 à 69 ans)	11 €	9 €	22 €	55 €
<b>Enfant (5 à 20 ans)</b>	5 €	4.50 €	10 €	27 €
<b>Sénior (+70 ans)</b>	6 €	5 €	12 €	40 €

\*À partir de 12h30

	NATIONAL	VERCORS	VERCORS 4 SAISONS	ISÈRE DRÔME
<b>NORDIQUE PASS</b>				
<b>Adulte (21 à 69 ans)</b>	210 €	140 €	180 €	150 €
<b>Enfant (5 à 20 ans)</b>	75 €	50 €	90 €	55 €

**Support rechargeable** : 3 €

**Pass tribu journée** (4 pers. dont  
2 enfants minimum) : 28 €



**Retrouvez l'ensemble des tarifs et des forfaits à la caisse extérieure du site nordique de Bois Barbu.**

## OUVERTURE HORAIRES ET PÉRIODES

Fermeture du site le 26 mars 2023



SAISON  
HIVER 2022-2023

10 déc. 26 mars

LUN. MAR. MER. JEU. VEN. SAM. DIM. FÉRIÉ

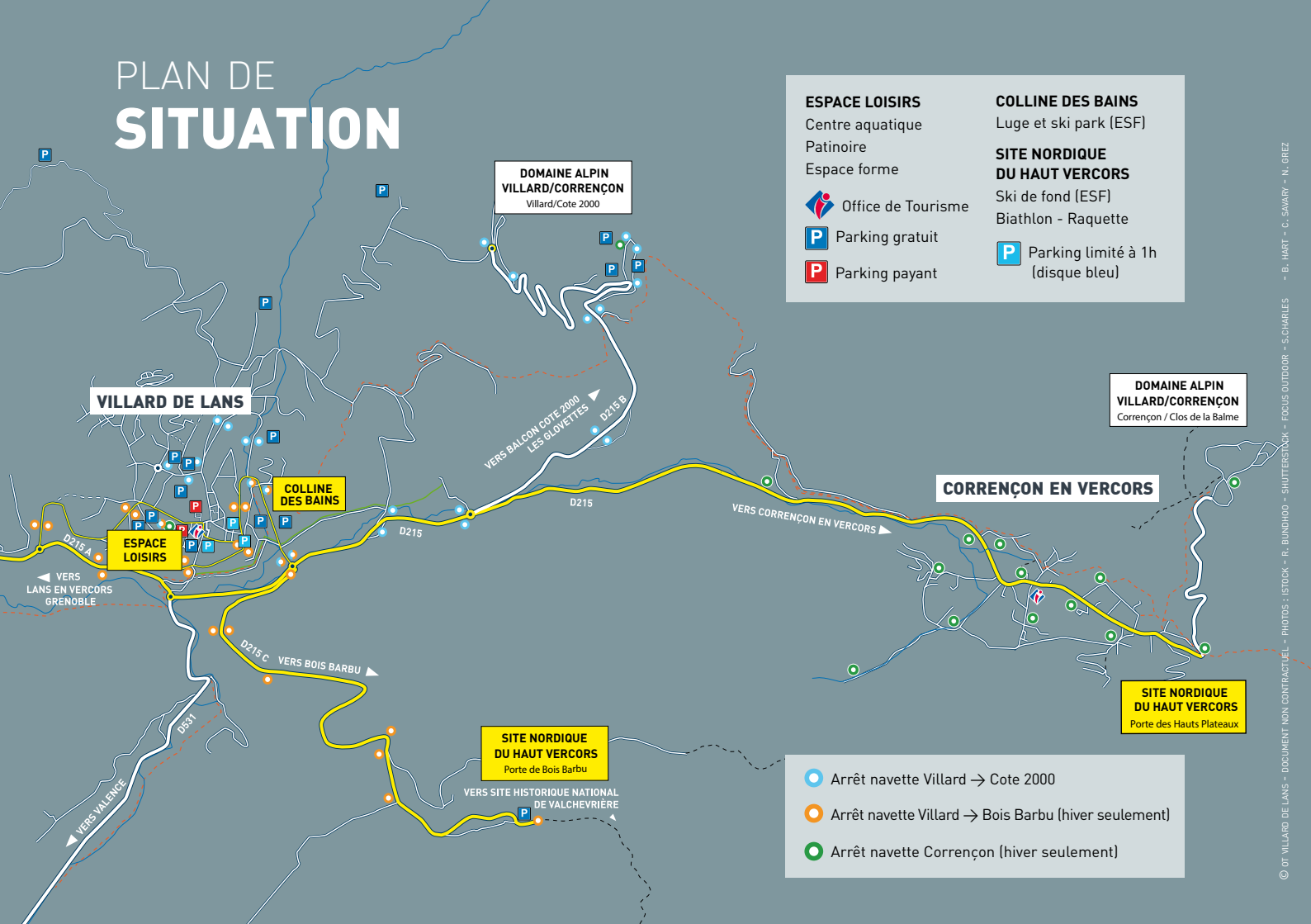
9h→17h



Porte de Bois Barbu Villard de Lans - [omt.sitenordique@villarddelans.com](mailto:omt.sitenordique@villarddelans.com)  
Tél. 04 76 95 03 30

Porte des Hauts-Plateaux Corrençon en Vercors - [sitenordique@correncon.com](mailto:sitenordique@correncon.com)  
Tél. 04 76 95 82 26

# PLAN DE SITUATION



**ESPACE LOISIRS**  
 Centre aquatique  
 Patinoire  
 Espace forme  
 Office de Tourisme  
 Parking gratuit  
 Parking payant

**COLLINE DES BAINS**  
 Luge et ski park (ESF)

**SITE NORDIQUE DU HAUT VERCORS**  
 Ski de fond (ESF)  
 Biathlon - Raquette  
 Parking limité à 1h (disque bleu)

● Arrêt navette Villard → Cote 2000  
 ● Arrêt navette Villard → Bois Barbu (hiver seulement)  
 ● Arrêt navette Corrençon (hiver seulement)

# Cliquez. Réservez. Profitez.

Découvrez nos pass réservés en ligne !



[villarddelans-correnconenvercors.com](http://villarddelans-correnconenvercors.com)