



# Espace loisirs



inspiration  
**VERCORS**

**HORAIRES & TARIFS**

Été 2023



## OUVERTURE HORAIRES ET PÉRIODES

VACANCES  
ÉTÉ

1<sup>er</sup> juillet

3 septembre\*

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

10h→19h + ouverture le mercredi soir 19h → 20h30 pour les nageurs

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



# CENTRE AQUATIQUE



Piscine à vagues, toboggans, pataugeoires, bassins intérieur et extérieur, lâché de ballons et un snack.

## TARIFS

ADULTE	UNITÉ	HEBDO	TRIM.	ANNUEL	PASS ÉTÉ / HIVER*
Piscine	8 €			252 €	70 €
Aquafitness	14 €		95 €	378 €	
Pisc. + cours			120 €	456 €	
Duo piscine +patinoire		68€			
<b>ENFANT (-12 ANS)</b>					
Piscine	6 €			130 €	60 €
Cours			100 €	300 €	
Duo piscine +patinoire		48€			

\*Infos en caisse

### ACTIVITÉS ADULTES DU 1<sup>er</sup> JUIL. AU 3 SEPT

Lundi 19h15→20h : aquatraining

Mercredi 19h→20h30 : nageurs

Jedi 19h15→20h : aquabike+++

Samedi 8h45→9h30 aquagym

**NOUVEAUTÉ**

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

**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...

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

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

Infos et tarifs complémentaires : [espaceloisirs@villard-de-lans.fr](mailto:espaceloisirs@villard-de-lans.fr)  
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

### VACANCES ÉTÉ

8 juill. 12 juill. 23 août 3 sept.

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

17h→19h

17h→19h

10h→12h  
& 17h→19h

14 juill.

20 août

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

17h→19h - Nocturnes le jeudi de 21h→23h

10h→12h  
& 17h→19h



# PATINOIRE



Vivez des moments inoubliables à la patinoire couverte : initiation au patin, match de hockey, gala de patinage, animations...

## TARIFS

ADULTE	UNITÉ	HEBDO.	TRIM.	ANNUEL
	6 €	38 €	66 €	252 €

**Duo piscine  
+patinoire**

68€

**ENFANT (-12 ans)**

4.50 €

28.50 €

57 €

130 €

**Duo piscine  
+patinoire**

48€

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

**Casque** : 1 €

**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.

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@villard-de-lans.fr](mailto:espaceloisirs@villard-de-lans.fr)  
Tél 04 76 95 50 12 - [www.villardelans.com](http://www.villardelans.com)



# ESPACE FORME

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 €



## OUVERTURE HORAIRES ET PÉRIODES

VACANCES  
ÉTÉ

3 juillet

2 septembre

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

9h30→20h

9h30→12h  
& 14h→19h  
En accès libre\* :  
10h→19h

En accès libre\* :  
12h→14h

\*Abonnés uniquement.

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@villard-de-lans.fr](mailto:espaceloisirs@villard-de-lans.fr)  
Tél 04 76 95 50 12 - [www.villarddelans.com](http://www.villarddelans.com)

# PLANNING COURS FITNESS

Du 3 juil. au 2 sept. 2023

PLANNING ÉTÉ

À RÉCUPÉRER EN CAISSE DÈS LE 19 JUIN 2023

## LUNDI

12H30 → 13H15  
CROSS TRAINING

17H30 → 18H15  
STEP NIVEAU2

18H15 → 19H  
BODY BARRE

19H → 20H  
YOGA DOUX

## MARDI

9H30 → 10H30  
PILATES INITIÉ

10H30 → 11H30  
PILATES DÉBUTANT

17H30 → 18H15  
CUISSSES  
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 → 19H45  
ZUMBA

## JEUDI

9H30 → 10H45  
YOGA

11H → 12H  
CORPS & ÉQUILIBRE

12H30 → 13H30  
YOGA

17H30 → 18H30  
CARDIO DANSE

18H30 → 19H15  
BODY SCULPT

19H15 → 20H  
MOVNAT

## VENREDI

12H30 → 13H15  
ABDOS FESSIERS

17H30 → 18H15  
CORE ET MOBILITY

18H30 → 19H15  
BIKING

## SAMEDI

9H30 → 10H30  
CUISSSES ABDOS  
FESSIERS  
STRETCHING

10H30 → 11H30  
PILATES INITIÉS

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

### FITNESS TRAINING volume max

**Cuissesses abdoms 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.

**MOVNAT** - Travailler toutes les aptitudes nécessaires dans le monde réel, avec des mouvements naturels et fonctionnels, sous forme de jeux, de parcours et de circuits.

**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.



SPÉCIAL  
ÉTÉ 2023

**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.

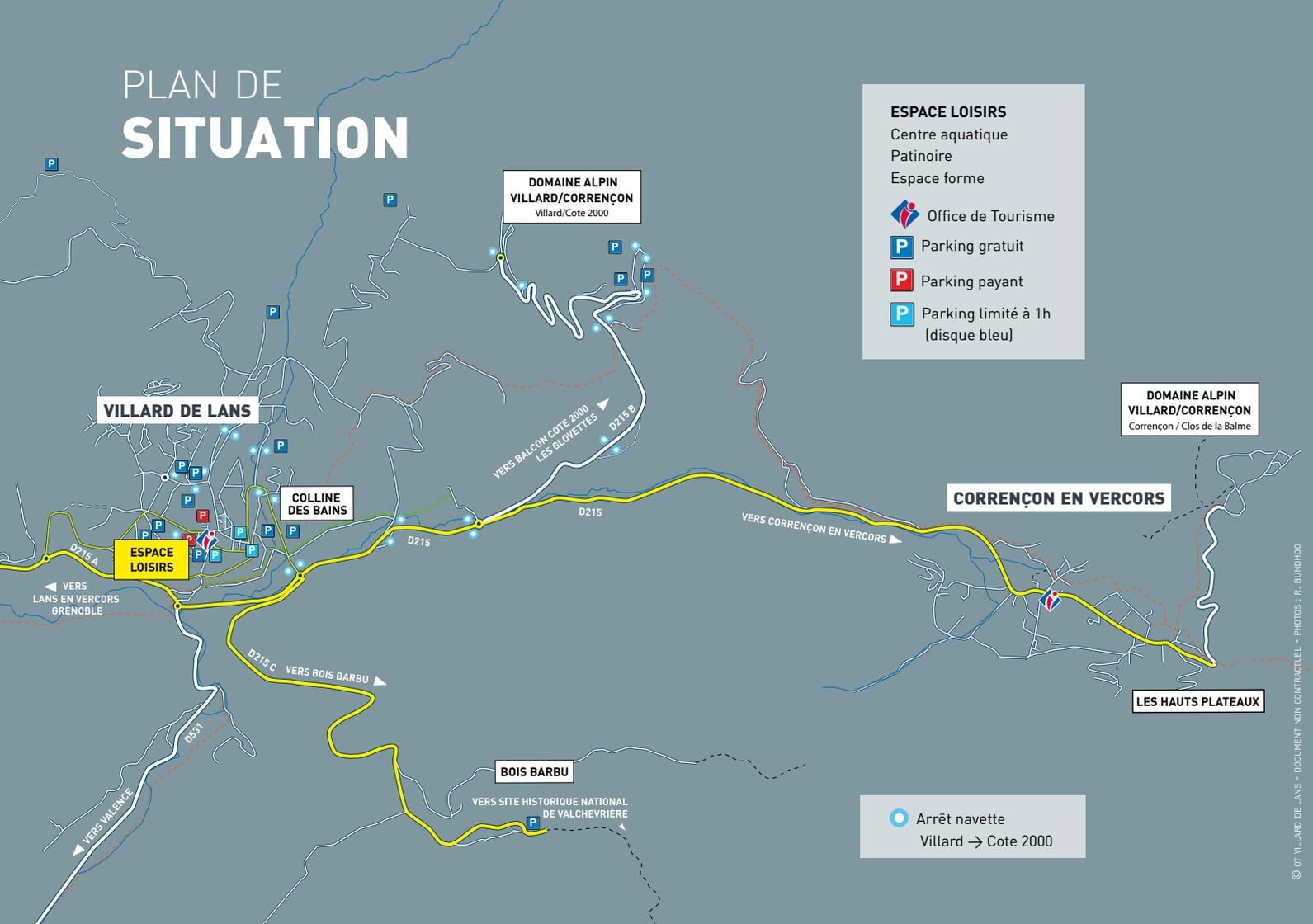
**Corps & équilibre** - Étirements et mobilisation en douceur pour réveiller muscles et articulations.

**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).

# PLAN DE SITUATION



## ESPACE LOISIRS

Centre aquatique

Patinoire

Espace forme

 Office de Tourisme

 Parking gratuit

 Parking payant

 Parking limité à 1h  
(disque bleu)

**DOMAINE ALPIN  
VILLARD/CORRENÇON**  
Corrençon / Clos de la Balme

**CORRENÇON EN VERCORS**

**LES HAUTS PLATEAUX**

**DOMAINE ALPIN  
VILLARD/CORRENÇON**  
Villard/Cote 2000

**VILLARD DE LANS**

**COLLINE  
DES BAINS**

**BOIS BARBU**

 Arrêt navette  
Villard → Cote 2000

# Cliquez. Réservez. Profitez.

Découvrez nos pass réservables en ligne !



[pass.villarddelans.com](https://pass.villarddelans.com)