



## COURS PARTICULIERS (enfants et adultes, de 1 à 3 pers.)

COURS TRIMESTRIELS ET ANNUELS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Durée des cours : 30 min	12h - 12h30 - 13h et 13h30					Toutes les 30 min entre 10h et 13h
	17h15 19h 19h30	19h 19h30	Toutes les 30 min entre 17h et 19h	18h 18h30	18h30 19h	

**Année** (32 cours)  
1 pers : **736€**  
2/3 pers : **640€** / pers

**Trimestre 1** (12 cours)  
1 pers : **288€**  
2/3 pers : **252€** / pers

**Trimestre 2 ou 3** (10 cours)  
1 pers : **240€**  
2/3 pers : **210€** / pers

TEST GRATUIT pour les - 6 ans, du lundi au vendredi de 17h à 19h et le samedi de 16h à 18h. Inscriptions au service Abonnements.

## COURS COLLECTIFS ENFANTS (5-16 ans)

COURS TRIMESTRIELS	Durée	Trim 1	Trim 2 / Trim 3	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Jardin Aquatique	45 min	156€	130€		17h	17h			
Petit Crabe	30 min					16h			16h
Étoile de mer	45 min	168€	140€			14h - 16h			17h
Hippocampe	45 min			17h	17h	14h - 15h15	17h15		17h
Poisson Soleil	1h			17h	17h	14h - 15h	17h15	17h15	15h - 17h
Otarie	1h	180€	150€	18h	17h - 18h	15h			13h - 15h
Dauphin Bleu	1h			18h	18h	15h			15h
Orque Sauveteur	1h			18h		16h		17h15	16h
Requin Blanc	1h	192€	160€			16h		17h15	16h
Sauvetage Sportif	1h					19h30		19h	

**JARDIN AQUATIQUE :** Initiation ludique pour un savoir-nager sécuritaire (5-6 ans).

**DU PETIT CRABE AU REQUIN BLANC :** Cours d'initiation et perfectionnement aux différents nages.

**SAUVETAGE SPORTIF :** Savoir sauver quelqu'un et se sauver. Apprentissage des techniques de nages spécifiques, de l'initiation au perfectionnement.

COURS ANNUELS	Durée	Tarifs	LUNDI	MARDI	JEUDI
Groupe 1	45min	420€	17 h		
Groupe 2	1h	440€			17 h15
Groupe 3	1h	475€		18 h	



TEST GRATUIT à partir de 6 ans afin de définir le niveau de l'enfant, du lundi au vendredi de 17h à 19h et le samedi de 16h à 18h. Inscriptions au service Abonnements. Pour les inscriptions au sauvetage sportif le niveau minimum requis est Orque Sauveteur.

## COURS COLLECTIFS ADULTES (À partir de 16 ans)

COURS TRIMESTRIELS	Durée	Trim 1	Trim 2 / Trim 3	LUNDI	MARDI	MERCREDI	VENDREDI	DIMANCHE
Initiation	1h				19h			
Intermédiaire	1h	192€	160€		19h		19h	
Swim Training	1h			19h		19h		
Aquaphobie	45min	168€	140€					9h30

**INITIATION :** Pour débiter ce cours d'initiation, il faut savoir lâcher le bord du bassin et s'avoir s'allonger sur l'eau.

**INTERMÉDIAIRE :** Cours de perfectionnement dans une ou plusieurs nages.

**SWIM TRAINING :** Entraînement structuré pour maîtriser plusieurs nages.

**AQUAPHOBIE :** Pour apprendre à apprivoiser l'élément aquatique, à trouver calme et confiance et aborder la nage enfin avec plaisir.

Cours maintenus les jours fériés sauf le 25 décembre et le 1<sup>er</sup> mai. Pas de cours pendant les vacances scolaires France zone A.

## COURS PARTICULIERS (enfants dès 5 ans et adultes)

- Durée du cours : 1h
- Matériel mis à disposition
- Cours de 1 à 8 personnes
- En vente sur vitam.fr

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
12h45	12h	11h	12h30	12h30	12h *	11h *
15h	13h	16h30 *	13h30	15h	14h *	13h *
	19h30 *		15h	16h30	16h *	14h *
			16h	19h *	17h	15h *
			19h *	20h *		
			20h *			

1 pers. : **49€**  
2 pers. : **68€** soit 34€ / pers.  
3 pers. : **84€** soit 28€ / pers.  
4 pers. : **100€** soit 25€ / pers.  
5 à 8 pers. : 24€ / pers.

\* Créneaux pour 4 personnes maximum

Créneaux disponibles pour organiser un anniversaire à l'espace escalade, contactez-nous à l'adresse : vitamludic@vitam.fr

Pour toute demande spécifique, contactez le service commercial : servicecommercial@vitam.fr

## MINI-CYCLES INITIATION (Dès 18 mois)

4 séances consécutives sur un mois

Découverte de la gestuelle, des techniques de progression et de la sécurité. Pour les bébés grimpeurs (accompagnés d'un parent) : éveil, agilité et motricité.

	Durée du cours	Cycle 4 cours	MARDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Bébés grimpeurs 18 mois / 3 ans	45 min	65€	10h				9h15
Bébés grimpeurs 37 mois / 4 ans	45 min					9h15	
Microcèbes 5 / 6 ans	1h			17h			
Adultes dès 16 ans	2h	110€			19h		

## COURS COLLECTIFS ENFANTS / ADULTES

\* cours au trimestre

	Durée du cours	Annuel 32 cours	Trim 1 / Trim 3 11 cours	Trim 2 10 cours	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Microcèbes 5 / 6 ans	1h	410€	165€	150€	17h	17h*	15h30*			
Sifakas 7 / 8 ans	1h				18h	17h15 18h15	13h - 14h 17h			
Makis 9 / 11 ans	1h30	435€				18h	13h30		17h30	10h30
Gecko 12 / 15 ans	1h30						15h - 16h30 18h	17h30		
Adultes dès 16 ans	2h	600€			19h	19h15				

### MICROCÈBES

Un contexte stimulant l'imaginaire favorable à l'apprentissage des règles de sécurité. Un cycle essentiel pour ancrer les bons réflexes.

### SIFAKAS

Parallèlement à la découverte du contexte sportif, gestuels, coordination et confiance en soi se développent. À l'issue du cycle, l'encordement est maîtrisé.

### MAKIS

Un cycle qui vise l'autonomie dans la pratique. L'enfant repère son itinéraire, anticipe la gestuelle et sait assurer la sécurité de sa cordée.

### GECKO

L'objectif de ce cycle est l'enrichissement des capacités physiques, techniques et tactiques.

Cours maintenus les jours fériés sauf le 25 décembre et le 1<sup>er</sup> mai. Pas de cours collectifs et mini-cycles pendant les vacances scolaires France zone A.

# DANSE

Séances gratuites de découverte les 4, 5 et 6 Septembre sur réservation

	Durée	Année	Semestre	Trimestre	MARDI	MERCREDI	JEUDI
Éveil à la danse 3 - 4 ans	45 min	300€	200€	130€	17h30		
Éveil à la danse 4 - 5 ans	45 min	300€	200€	130€		10h30	
Danse Moderne 5 - 6 ans	55 min	300€	200€	130€			17h30
Move & Dance 7 - 9 ans	1h	300€	200€	130€		10h30	
Move & Dance 10 - 12 ans	1h	345€	220€	145€		15h	
Move & Dance 13 - 15 ans	1h	345€	220€	145€		16h15	

- Trimestre du 11 sept. au 20 décembre
- Semestre du 8 janvier au 27 juin 2019
- Année du 11 septembre au 27 juin 2019

SPECTACLE DE FIN D'ANNÉE EN JUIN

## ÉVEIL DANSE

Éveil du corps, parcours motricité, et développement de la créativité.

## DANSE MODERNE

Acquisition des techniques de danse, mémorisation, chorégraphie et improvisation.

## MOVE & DANCE

Techniques de danse, travail de coordination, tonification, un cours fun et chorégraphié pour se dépenser sur des musiques actuelles.

NOUVEAU

# YOGA



## YOGA ENFANTS 5-10 ans

- Durée du cours : 1h
- Méthode ludique Rainbow Kids Yoga

Maîtrise du corps, concentration, estime de soi et relaxation tout en s'amusant.

Séances de découverte gratuites mercredi 5 septembre sur réservation

	Durée	Année	Semestre	Trimestre	MERCREDI
Yoga 5-7 ans	1h	270€			16h30
Yoga 8-10 ans	1h	200€	130€		17h30

- Trimestre : du 13 septembre au 20 décembre 2018
- Semestre : du 10 janvier au 27 juin 2019
- Année : du 13 septembre au 27 juin 2019

Pas de cours les jours fériés et pendant les vacances scolaires France zone A.

## YOGA ADULTES

- Durée du cours : 1h
- Méthode Vinyasa

Sérénité, souplesse et tonicité pour un équilibre du corps et de l'esprit.

	Durée	Année	3 mois	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
Yoga	1h	500€	200€	20h	9h30 19h30	12h30	15h 17h30 19h30

Plus d'informations sur vitam.fr ou au service abonnements  
Tél : +33 (0)4 50 84 66 66

# NATATION . ESCALADE . DANSE . YOGA



## INFORMATIONS & PLANNINGS DES ACTIVITÉS

Septembre 2018 - Juillet 2019

Cours particuliers et cours collectifs  
Enfants - Adultes

vitam

MIGROS

Loisirs • Shopping • Bien-être

vitam.fr