# Tennis

| Hors vacances scolaires | |
|---|---|
| Du lundi au dimanche | de 9h00 à 22h |

| Les jours fériés et autres | |
|---|---|
| 24 décembre | de 9h00 à 13h |
| 25 décembre | fermés |
| 31 décembre | de 9h00 à 13h |
| 1er janvier | fermés |
| Lundi de Pâques | de 9h00 à 20h |
| 8 mai | de 9h00 à 20h |
| Jeudi de l'Ascension | de 9h00 à 20h |
| Lundi de Pentecôte | de 9h00 à 20h |
| 1er mai | fermés |
| 14 juillet | fermés |
| 15 août | de 9h00 à 20h |
| 1er novembre | de 9h00 à 20h |
| 11 novembre | fermés |

| Vacances scolaires hors juillet et août | |
|---|---|
| Lundi | de 9h00 à 20h |
| Mardi | de 9h00 à 22h |
| Mercredi | de 9h00 à 21h |
| Jeudi | de 9h00 à 21h |
| Vendredi | de 9h00 à 22h |
| Samedi | de 9h00 à 20h |
| Dimanche | de 9h00 à 20h |

| Juillet et août | |
|---|---|
| Lundi | de 9h00 à 20h |
| Mardi | de 9h00 à 22h |
| Mercredi | de 9h00 à 21h |
| Jeudi | de 9h00 à 21h |
| Vendredi | de 9h00 à 21h |
| Samedi | de 9h00 à 20h |
| Dimanche | de 9h00 à 20h |

| Tarifs | Garchois | Non Garchois |
|---|---|---|
| Semaine de 9h à 17h | 9,50 € | 12,00 € |
| Après 17h, week-end et jours fériés | 17,00 € | 22,00 € |

# Activités aquatiques

## Aquaforme

### Aquagym

| | |
|---|---|
| Lundi | 12h00 à 12h45 - 12h45 à 13h30 |
| Mardi | 10h30 à 11h15 - 12h45 à 13h30 |
| Jeudi | 12h00 à 12h45 - 12h45 à 13h30 |
| Vendredi | 12h00 à 12h45 - 12h45 à 13h30 |

### Aqua-jogging

| | |
|---|---|
| Mardi | 13h à 13h40 |
| Jeudi | 13h à 13h40 |

### Aqua-training

| | |
|---|---|
| Mardi | 17h05 à 17h50 |
| Vendredi | 17h05 à 17h50 |

### Aqua-palmes

| | |
|---|---|
| Mardi | 12h00 à 12h45 |

| Tarifs | Trimestre | Annuel |
|---|---|---|
| 1 séance/semaine garchois | 130,00 € | 350,00 € |
| 2 séances/semaine garchois | 180,00 € | 490,00 € |
| 1 séance/semaine non garchois | 160,00 € | 420,00 € |
| 2 séances/semaine non garchois | 220,00 € | 590,00 € |

Obligatoire : certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'Aquaforme.

### Aquagym seniors

| | |
|---|---|
| Jeudi | 8h55 à 9h40 - 9h45 à 10h30 |

| Tarifs | Annuel |
|---|---|
| 1 séance par semaine garchois | 220,00 € |
| 1 séance par semaine non garchois | 250,00 € |

Obligatoire : certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'Aquaforme.

## Aquabike

| | |
|---|---|
| Lundi | 11h20 à 11h50 |
| | 16h15 à 16h45 |
| | 16h50 à 17h20 - 17h25 à 17h55 |
| | 18h à 18h30 |
| Mardi | 11h25 à 11h55 - 12h05 à 12h35 |
| | 16h25 à 16h55 |
| Mercredi | 12h05 à 12h35 - 12h40 à 13h10 |
| | 18h15 à 18h45 - 18h50 à 19h20 |
| Jeudi | 15h50 à 16h20 - 18h15 à 18h45 |
| | 18h50 à 19h20 - 19h25 à 19h55 |
| Vendredi | 11h15 à 11h45 - 18h10 à 18h40 |

| Tarifs | Trimestre | Annuel |
|---|---|---|
| 1 séance/semaine garchois | 100,00 € | 270,00 € |
| 2 séances/semaine garchois | 170,00 € | 410,00 € |
| 1 séance/semaine non garchois | 125,00 € | 310,00 € |
| 2 séances/semaine non garchois | 210,00 € | 480,00 € |

### Location d'une 1/2 heure SANS moniteur

| | |
|---|---|
| Mardi | entre 9h30 et 10h30 (2 créneaux) |
| | entre 18h et 19h30 (3 créneaux) |
| Mercredi | entre 14h et 18h (8 créneaux) |
| Jeudi | entre 10h30 et 11h30 (2 créneaux) |
| | entre 16h30 et 18h (3 créneaux) |
| Vendredi | entre 19h et 21h30 (5 créneaux) |
| Samedi | entre 14h et 18h30 (9 créneaux) |

| | |
|---|---|
| Location à la 1/2 heure | 8,00 € |

Obligatoire : certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'aquabike.

NOTA : ces activités ne fonctionnent pas durant les vacances scolaires sauf pour la location (petites vacances scolaires uniquement).

espace aquaforme

## Activités et tarifs 2022

**Piscine**

**Culture physique**

**Tennis**

14 rue de Suresnes, 92380 Garches
**01 47 95 66 26**

Garches
Au cœur de la vie...

# Piscine

## Horaires

| | Période scolaire | Vacances scolaires | Vacances d'été |
|---|---|---|---|
| **Lundi** | 11h45 à 14h (grand bain)<br>16h30 à 17h30 (réservé 3e âge)** | 10h à 18h30 | 11h à 19h |
| **Mardi** | 11h45 à 14h (grand bain)<br>18h à 20h (tous les bassins) | 10h à 20h | 10h à 20h |
| **Mercredi** | 14h à 18h30 (tous les bassins) | 10h à 18h30 | 10h à 19h |
| **Jeudi** | 11h45 à 14h (grand bain)<br>16h30 à 18h30 (tous les bassins) | 10h à 18h30 | 10h à 19h |
| **Vendredi** | 11h45 à 14h (grand bain)<br>18h à 18h45 (grand bain)<br>18h45 à 22h (tous les bassins)* | 10h à 22h | 10h à 20h |
| **Samedi** | 14h à 19h (tous les bassins) | 14h à 19h | 10h à 19h |
| **Dimanche** | 9h à 13h (tous les bassins) pour octobre à mars.<br>9h à 18h pour septembre, avril, mai et juin. | 9h à 13h (tous les bassins) pour octobre à mars.<br>9h à 18h pour septembre, avril, mai et juin. | 10h à 19h |

* 20h à 21h sauf 1/2 grand bassin.
** uniquement grand bassin.
La vente de ticket cesse 30 mn avant la fermeture.
Évacuation des bassins 20 minutes avant la fermeture.

**Attention :** sont interdits à la piscine : shorts, shorts de bain, caleçons, bermudas.
**Slip de bain uniquement.**

| | Garchois | Non Garchois |
|---|---|---|
| **Adultes** | 5,20 € | 7,50 € |
| 10 entrées | 45,00 € | 65,00 € |
| Abonnement mensuel | 45,00 € | 65,00 € |
| Abonnement trimestriel | 120,00 € | 170,00 € |
| **Tarif réduit** | 4,00 € | |
| 10 entrées | 35,00 € | |
| Abonnement mensuel | 35,00 € | |
| Abonnement trimestriel | 90,00 € | |
| **Enfants** | 3,00 € | 5,00 € |
| 10 entrées | 28,00 € | 40,00 € |
| Abonnement mensuel | 28,00 € | 40,00 € |
| Abonnement trimestriel | 80,00 € | 110,00 € |

**Tarif réduit :** étudiant, passeport jeunes, famille nombreuse, handicapé, chômeur, 3e âge (sur présentation de la carte).

**Renouvellement** d'une carte magnétique en cas de perte ou de dégradation. Tarif unique 8,00 €.

**Entreprises Garchoises :** 4 cartes annuelles par tranche de 25 salariés donnant accès à la piscine ainsi qu'à la salle de culture physique : 2200,00€.

**Pour la culture physique :** un certificat de non contre-indication à la pratique de la culture physique, de la musculation et du sauna **obligatoire.**

# Culture physique • Sauna

| | Garchois | Non Garchois | Tarif réduit Garchois |
|---|---|---|---|
| **Séance** | 12,00 € | 15,00 € | |
| **10 séances** | 80,00 € | 110,00 € | |
| **Mensuel** | 80,00 € | 110,00 € | 60,00 € |
| **Trimestriel** | 200,00 € | 240,00 € | 140,00 € |
| **Annuel** | 400,00 € | 500,00 € | 300,00 € |

# Culture physique • Sauna • Piscine

| | Garchois | Non Garchois |
|---|---|---|
| **Mensuel** | 115,00 € | 160,00 € |
| **Trimestriel** | 250,00 € | 320,00 € |
| **Annuel** | 530,00 € | 700,00 € |

# Culture physique • Sauna • Piscine • Tennis

| Location des courts hors week-end et jours fériés | Garchois | Non Garchois |
|---|---|---|
| **Mensuel** | 160,00 € | 200,00 € |
| **Trimestriel** | 380,00 € | 470,00 € |
| **Annuel** | 950,00 € | 1240,00 € |

**Fermetures :**

**Piscine :** 2 jours fin juin, 15 jours durant les vacances de fin d'année et 15 jours durant les vacances d'hiver. 1er janvier, 1er mai, 14 juillet, 11 novembre et 25 décembre.

**Salle de culture physique :** 15 jours au mois d'août et 15 jours durant les vacances de fin d'année. 1er janvier, 1er mai, 14 juillet, 11 novembre et 25 décembre.

**Tennis :** 15 jours durant les vacances de fin d'année. 1er janvier, 1er mai, 14 juillet, 11 novembre **et** 25 décembre.

# Salle de culture physique

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8h30 | | | | | | | |
| 08h45 | 8h45 Stretching 45mn | 8h30 Culture physique 1h | | 8h30 Culture physique 1h | | 8h45 Cours divers 45mn | 8h45 Cours divers 45mn |
| 09h30 | | | | | | | |
| 09h45 | 9h45 Gym douce 45mn | 9h30 Body Sculpt. 1h | | 9h30 Body Sculpt. 1h | | 9h45 Body Sculpt. 45mn | 9h45 Body Sculpt. 45mn |
| 10h30 | | | | | | | |
| 10h45 | 10h45 Gym dynamique 45m | 10h30 Stretching 1h | | 10h30 Stretching 1h | | 10h45 Step 45mn | 10h45 Gym Tonic 45mn |
| 11h30 | | | | | | | |
| 11h45 | | | | | | 11h45 Abdos fessiers Strech 45mn | 11h45 Abdos fessiers Strech 45mn |
| 12h15 | | 12h15 Body Sculpt. Abdo fessiers 45mn | | 12h15 Body Sculpt. 45mn | | | |
| 12h30 | | | | | | | |
| 13h00 | | | | | | | |
| 13h15 | | 13h15 Streching barres au sol 45mn | | 13h15 Abdos fessiers 45mn | | | |
| 14h | | | | | | | |
| 14h15 | | | | 14h15 Seniors 45mn Partie musculation fermée* | | | |
| 15h | | | | | | | |
| 15h15 | 15h15 Gym douce 45mn | | 15h15 Body sculpt. 45mn | | 15h15 Gym dynamique 45mn | | |
| 16h15 | 16h15 Body Sculpt. 45mn | | 16h15 Abdos Stretching 45mn | | 16h15 Abdos Stretching 45mn | | |
| 17h | | 17h Culture physique 1h | | 17h Cuisses abdos fessiers 45mn | | | |
| 17h15 | 17h15 Body barres 45mn | | 17h15 Gym Body barres 45mn | | 17h15 Gym douce 45mn | | |
| 17h45 | | | | 17h45 Step 30mn | | | |
| 18h | | 18h Abdo fessiers 1h | | | | | |
| 18h15 | 18h15 Body sculpt. 45mn | | 18h15 Body Sculpt. 45mn | 18h15 Step 45mn | 18h15 Body Sculpt. 45mn | | |
| 19h | | 19h Step 1h | | 19h Culture physique 45mn | | | |
| 19h15 | 19h15 Abdos fessiers 45mn | | 19h15 Cuisses abdos fessiers 45mn | | 19h15 Body Sculpt. 45mn | | |
| 19h45 | | | | 19h45 Cuisses abdos 30mn | | | |
| 20h | 20h Associations 1h30 | 20h Cours divers 1h | | | | | |
| 20h15 | | | 20h15 Culture physique - Streching 45mn | 20h15 Stretching 45mn | 20h15 Abdos fessiers 45mn | | |
| 21h | | 21h Stretching 45mn | | | | | |
| 21h45 | | | | | | | |

**ATTENTION : les horaires peuvent évoluer selon la spécificité des cours et la présence des professeurs.**