

SQUASH/BAD & RACQUETBALL



**JOUER POUR
10€ PAR PERSONNE
8€ POUR ÉTUDIANT***

FORFAIT 15 JEUX

**TOUTE HEURE
HEURES CREUSES
MIDI - WEEK-END
& JOURS FÉRIÉS**

129€
98€ / 85€*
114€ / 94€*

JOUEUR ADHÉRENT

Réservez votre court en ligne

ABONNEMENT FITNESS
PROFITEZ DE NOTRE TARIF PRÉFÉRENTIEL

19€/MOIS

LES HORAIRES

TOUTE HEURE 9H - 21H40
HEURES CREUSES 9H - 11H40 / 14H20 - 17H40*
MIDI 11H40 - 14H20
WEEK-END & JOURS FÉRIÉS SAM 9H - 20H & DIM 9H - 19H*

COURS INDIVIDUELS & COLLECTIFS

SQUASH & BAD

LE COURS INDIVIDUEL AVEC
PROFESSEUR DIPLÔMÉ D'ÉTAT
+ location du court

30€

P PARKING OFFERT AUX CLIENTS

SAUNAS - DOUCHES - VESTIAIRES

ANIMATION TEAM BUILDING

ANNIVERSAIRE ENFANTS

Stroke BAR - RESTAURANT

R RÉSERVATIONS SUR WWW.ROUENSQUASH.FR



JPG - COMMUNICART / Vite nouvelle photo

NOS ABONNEMENTS ///

| € TARIF ÉTUDIANT | 1 AN | 6 MOIS | 3 MOIS | 1 MOIS |
|------------------------------|---|---------|---------|---------|
| FITNESS | 29€/24€ | 32€/26€ | 34€/28€ | 36€/31€ |
| FITNESS HEURES CREUSES | 16,50€ / mois illimité de 9H à 11H & 14H à 17H du lundi au vendredi | | | - |
| COURS CO | 34€/24€ | 37€/26€ | 38€/30€ | 39€/32€ |
| FITNESS + COURS CO | 39€/29€ | 42€/32€ | 44€/34€ | 46€/36€ |

NOTRE COACH VOUS ACCUEILLE SUR LE PLATEAU FITNESS !

POUR 1^{er} VENEZ ACCOMPAGNÉ DE VOTRE ENFANT (-14 ANS)

FRAIS D'ABONNEMENT : 35€
OFFERT À PARTIR DE 3 MOIS D'ENGAGEMENT !

FITNESS

€ TARIF ÉTUDIANT

L'ACCÈS 1 JOUR
FORFAIT 10 ACCÈS
COACHING PRIVÉ

10€ / 8€
80€ / 70€
50€ / HEURE

COURS COLLECTIFS

€ TARIF ÉTUDIANT

PAR NOS PROFESSEURS & COACHS DIPLÔMÉS D'ÉTAT

LE COURS
FORFAIT 10 SÉANCES

12€ / 9,60€
100€ / 80€

VOUS ÊTES DÉJÀ ABONNÉ ?

PROFITEZ D'UN TARIF PRÉFÉRENTIEL

SQUASH, BADMINTON, RACQUETBALL

HEURES CREUSES
À PARTIR DE 17H40
MIDI & WEEK-END

4€ / PERS
7€ / PERS
5€ / PERS

FORMULE JOGGER

MISE À DISPOSITION D'UN CASIER, ACCÈS AUX DOUCHES & SAUNA,
PARKING OFFERT & FOOTING À VOLONTÉ SUR LES QUAIS DE ROUEN

5€



ROUEN
Squash
& FITNESS

BE FIT & FEEL GOOD
LE CLUB DU BORD DE SEINE

2019-2020

PLANNING COURS COLLECTIFS

SQUASH
RACQUETBALL NEW!
BADMINTON
FITNESS
SAUNA
COURS COLLECTIFS

PETITS GROUPES

PILATES · WEBBING · HIIT-BOXING
CARDIO JUMP · FULLBODY · BIKING · ETC

**FITNESS
ILLIMITÉ**
16.50€/MOIS*
*voir nos tarifs



PARKING GRATUIT

WWW.ROUENSQUASH.FR

• 02 32 08 14 31

HORAIRES LUNDI - VENDREDI : 9H - 22H SAMEDI : 9H - 20H
& DIMANCHE ET FÉRIÉS : 9H - 19H

BATÎMENT E - ESPACE DES MARÉGRAPHES
5 QUAI DE BOIS GUILBERT - ROUEN - 02 32 08 14 31



| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|--|--|---|---|--|---|--|
| 10H30 PILATES INTERMEDIAIRE | | 9H45 WEBBING 30' 10H25 HIIT BOXING 30' | 10H30 PILATES INTERMEDIAIRE | | 9H45 CARDIO JUMP 30' 10H25 WEBBING 30' | 9H45 WEBBING 30' 10H25 HIIT BOXING 30' |
| 11H30 F.A.C | | 11H00 (F) CARDIO JUMP 30' 11H30 ABDO STRETCH 60' | | | 11H05 (F) HIIT BOXING 30' | 11H05 (F) CARDIO JUMP 30' |
| 12H30 STEP CARDIO 30' 13H00 FULL BODY 30' | 12H¹⁵/13H PILATES DÉBUTANT | 12H30 STEP CARDIO 30' 13H00 FULL BODY 30' | 12H¹⁵/13H PILATES INTERMEDIAIRE | 12H30 CIRCUIT TRAINING | | |
| | 13H/13H⁴⁵ PILATES INTER/AVANCÉ | | 13H/13H⁴⁵ PILATES DÉBUTANT | | | |
| 17H30 FULL BODY | 17H30 F.A.C | 17H30 FULL BODY | 17H30 STEP | 17H30 PILATES INTERMEDIAIRE | LÉGENDE Jessica Luc Jacques Patrick Coach plateau Cours famille enfants -14 ans CHACUN SON RYTHME HIGH INTENSITY ⚡⚡⚡ CIRCUIT TRAINING BARRE BODY SCULT CARDIO BOXE STEP BIKING HIIT BOXING CARDIO-JUMP STRONG WEBBING MEDIUM INTENSITY ⚡⚡ F.A.C ou FESSIER ABDO CUISSE ABDO STRETCH FULLBODY ZUMBA LOW INTENSITY ⚡ PILATES | |
| 18H30 CARDIO BOXE | 18H30 FULL BODY | 18H30 WEBBING 30' 19H00 HIIT BOXING 30' | 18H30 F.A.C | 18H30 BARRE BODY SCULT 18H30 CIRCUIT TRAINING | | |
| 19H30 CIRCUIT TRAINING 19H30 ZUMBA | 19H30 BIKING | 19H45 CARDIO JUMP 19H45 CIRCUIT TRAINING | 19H30 STRONG | | | |
| | 20H30 CARDIO BOXE | | 20H30 BIKING | | | |