

VO₂max

Votre Centre
AQUAFIT & FITNESS



Programme piscine

Programme Aquatique



Lundi	9h45-10h30 12h30-13h15	AquaGym 1,20m AquaFit	Miriam Brigitte
Mardi	9h45-10h30 12h30-13h15 18h00-18h45	AquaGym 1,20 AquaFit AquaGym 1,20m	Lisa-Philippe Philippe Fabienne
Mercredi	9h45-10h30 18h45-19h30	Aquafit AquaFit	Miriam Laura-Anne-Lise
Jeudi	9h00 – 9h45 9h45 – 10h30 18h30-19h15	AquaFit AquaGym 1,20m AquaFit	Brigitte Brigitte Philippe
Vendredi	9h45-10h30 12h30-13h15	AquaGym 1,20m AquaFit	Philippe Philippe
Samedi	10h15-11h00	AquaFit	Brigitte

Programme salle

Programme Fitness



Lundi	9h00-10h00 10h00-11h00 18h30-19h30 19h30-20h30	Gymstick Power-yoga Interval trainingHI Pilates	Brigitte Brigitte Philippe Marta
Mardi	9h00-10h30 9h00-10h15 10h15-11h15 17h40-18h40 18h45-20h00	Nordic Walking Total Sculpt Gym douce Dos-Stretch Pump	Miriam Brigitte Brigitte Brigitte Laura
Mercredi	9h00-10h00 10h00-11.00h 12h30-13h20 17h15-18h30 18h30-19h30	Dos-Stretch Dos-Stretch Interval training MLC Gym détente Stretching	Brigitte Brigitte Lisa Anne-Lise Brigitte
Jeudi	09h00 -10h00 10h00-11h00 12h30-13h20 17h30-18h20 18h30-19h30	CAF Fat-Burner Pump-Shape Latino salsarobic Power yoga	Philippe Philippe Lisa Lisa Brigitte
Vendredi	09h00-10h15 10h15-11h15 18h00-19h00	Interval training Pilates Zumba	Lisa Lisa Gaudy

Renseignements et Contact

WWW.vo2max.ch

Responsable du centre
Brigitte Urech

Wellness Trainer et personal Trainer / Tél: 079 383 58 88
info@vo2max.ch

Prix TVA incluse:	AVS/étudiant	
1 cours	16.50	15.00
Carte 12 Entrées	168.00	150.00
Abonnement Général 3 mois Cours illimités, musculation, piscine	280.00	260.00
Abonnement Général 6 mois Cours illimités, musculation, piscine	455.00	430.00
Abonnement Général 12 mois Cours illimités, musculation, piscine	770.00	735.00

Cartes 12 entrées valable sur 1 année. Transmissibles
Dépôt de l'abonnement en cas de maladie ou accident justifié par certificat médical reconnu.
Durée minimale de dépôt: 7 jours (à la caisse de la piscine)

VO₂max

Centre AQUAFIT & FITNESS

Accès: Piscine de la Maladaire – Clarens **Parking:** de la piscine
Bus: Arrêt La Maladaire Train: Station Burier