



MONTPELLIER RIGUELONGUE



● cible publicité - 04 67 66 32 40 - crédits photos : fabolla - juillet 2018 - Ne pas jeter sur la voie publique.



OUVERT 7 JOURS / 7

04 67 707 707

CONTACT@INANDOUT-FITNESS.FR

INANDOUT-FITNESS.FR

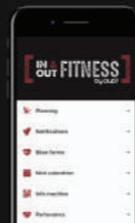
TÉLÉCHARGEZ L'APPLI



et gagnez 1 séance découverte !

Google play / App Store

- # planning
- # réservation
- # entraînement
- # infos
- # cadeaux



TRAMWAY LIGNE 2  
STATION SAINT-LAZARE

448 RUE DE LA ROQUETURIÈRE  
34090 MONTPELLIER

MONTPELLIER RIGUELONGUE



SALLE LABELLISÉE :



YOUR ONLY LIMIT IS YOU



RENTÉE 2020



## À LA CARTE IN & OUT

|  |                  |
|--|------------------|
| • Séance d'essai                               | <b>5€</b>        |
| • 1 séance au choix Fitness / Cardio / Aquagym | <b>17€</b>       |
| • Pass 1 semaine // sans engagement            | <b>39€</b>       |
| • Bilan Sportif et Programme                   | <b>29€</b>       |
| • PASS 1 MOIS                                  |                  |
| Droit d'entrée Pass sans engagement            | <b>80€</b>       |
| - <b>LIBERTÉ</b> // sans engagement            | <b>59€/mois</b>  |
| - <b>SANTÉ</b> // sans engagement              | <b>85€/mois</b>  |
| - <b>VITALITÉ</b> // sans engagement           | <b>130€/mois</b> |
| - <b>PRESTIGE</b> // sans engagement           | <b>160€/mois</b> |

|  |                  |
|--|------------------|
| • OPTIONS :  |                  |
| - Accès Sauna 7J/7   | <b>10€/mois*</b> |
| - Casier ou serviette à l'année  | <b>10€/mois*</b> |
| - Accès club <b>LE NUAGE</b> "VILLAGE FORME" (hors planning UNDERGROUND) | <b>12€/mois*</b> |
| - You & Me (uniquement les vendredis et samedis)                         | <b>14€/mois*</b> |
| - Diagnostic Nutritionnel (fait par une diététicienne)                   | <b>10€</b>       |

|   |                     |
|---|---------------------|
| • COACHING INDIVIDUEL SUR MESURE <sup>(1)</sup> |                     |
| - 1ère séance découverte                        | <b>19€</b>          |
| - 1 séance                                      | <b>59€</b>          |
| - 10 séances                                    | <b>550€ (55€/s)</b> |
| - 20 séances                                    | <b>980€ (49€/s)</b> |

# IN & OUT FITNESS



## ABONNEMENTS

### Starting Pack *(obligatoire lors de la souscription d'un abonnement)*

|  |            |
|--|------------|
| Carte  | <b>20€</b> |
| Droit d'entrée   | <b>60€</b> |
| <small>Bilan Sportif + Pass'Invité + Test Impédancemétrie + Programme d'entraînement</small> |            |

## LIBERTÉ

- Libre accès aux équipements cardio musculation 7J/7 de 14h à 22h
- Accès aux programmes d'entraînements sur l'application
- Accès cours en vidéo sur l'application
- Accès parking privé gratuit

## SANTÉ

- Libre accès aux équipements cardio musculation 7J/7 de 7h à 22h
- Libre accès aux cours collectifs de Fitness + cours ZEN (Yoga, Pilates, Qi Gong...)
- Libre accès aux cours collectifs de Biking (sur réservation)
- Libre accès IN & OUT CAMP
- Libre accès Sauna
- Accès parking privé gratuit

## OPTIMUM ..... **2€** / JOUR\*

## VITALITÉ

- Abonnement **SANTÉ**
- + 1 SOIN de 60 min /mois "sur mesure" au SPA (visage ou massage)<sup>(2)</sup>
- OU**
- Libre accès au Bassin relaxant, sauna, hammam + Espace de relaxation

## PRESTIGE

- Abonnement **SANTÉ**
- 6 SOINS à l'année de 60 min «sur mesure» au SPA (visage ou massage)<sup>(2)</sup>
- Aquagym en illimité ou 1 séance de Personal Training par mois
- Libre accès Bassin relaxant, sauna, hammam + Espace de relaxation
- Libre accès au **NUAGE** "VILLAGE FORME" (cours collectifs, salle cardio musculation)

Tarifs Etudiants sur justificatifs uniquement - 30 ans. Frais changement d'abonnement : 30€.  
\* Abonnement comptant de 730 euros pack compris (soit 54€/mois+droits d'entrée)

# AQUA

## À LA CARTE AQUAGYM<sup>(1)</sup>

Carte obligatoire : 10€

|              |                       |                        |
|--------------|-----------------------|------------------------|
| • 1 séance   | <b>21€</b>            | <b>18€</b>             |
| • 10 séances | <b>195€ (19,5€/s)</b> | <b>120€ (12€/s)</b>    |
| • 20 séances | <b>380€ (19€/s)</b>   | <b>218€ (10,90€/s)</b> |
| • 40 séances | <b>680€ (17€/s)</b>   | <b>349€ (8,72€/s)</b>  |

Validité carnets 10 et 20 séances: 6 mois / 40 séances: 12 mois. Validité prolongée uniquement sur présentation d'un certificat médical.

## ABONNEMENTS

Carte obligatoire : 10€

## AQUAFITNESS

- 1 cours collectif IN & OUT/ semaine au choix
- Libre accès aux équipements cardio musculation de 7h à 22h
- 1 cours d'aquagym au choix (aqua mix and bike, aqua forme...) / semaine
- Accès parking privé gratuit

## AQUAGYM / AQUABIKE

- 1 cours / semaine : **59€/mois** - Étudiants et C.E. : **49€/mois**
- 2 cours / semaine : **75€/mois** - Étudiants et C.E. : **59€/mois**
- L'illimité : **110€/mois** - Étudiants et C.E. : **95€/mois**

# KIDS

## ABONNEMENTS<sup>(3)</sup>

## NATATION ENFANTS

- 1 séance / semaine (36 séances sur 10 mois)

## STAGES VACANCES SCOLAIRES

- Natation vacances scolaires (5 jours / semaine)
  - 1 semaine : **95€**
- Multi- activités de 4 ans à 7 ans (Natation, courses d'orientations, jeux...)
  - 5 JOURS de 9h à 17h, de 3<sup>1/2</sup> à 11 ans (goûter inclus) : **249€**
  - Option repas au restaurant Le Bazar (plat du jour+ dessert du jour) : **10 €/jour**

\* Valable 6 mois à partir de la date d'achat

## ADHÉRENTS

### AQUAFIT'

**79€** / MOIS  
Étudiants et C.E.  
**69€** / mois

### AQUAGYM

à partir de  
**59€** / MOIS  
Étudiants et C.E.  
**49€** / mois

### NATATION KIDS

**45€** / MOIS