

OUVERTURE NOUVEAU CENTRE ROOSEVELT A VALMONT

LE LUNDI 6 JANVIER

Nous sommes joignables par téléphone au 03.87.91.28.57 pour le pôle Santé et au 03.76.08.01.01 pour les pôles Forme et Equilibre ou par mail à info.valmont@centre-roosevelt.com

Horaires secrétariat : du lundi au vendredi 8h30-12h / 14h-19h30 (vendredi 18h30)
et le samedi matin de 8h30 à 12h

Retrouvez ci-dessous le planning des cours et les tarifs.

Les prestations proposées seront similaires à celles de nos centres de Rumilly et Argonay alors n'hésitez pas à visiter nos pages internet. Le nouveau site internet sera disponible très prochainement.

Nous vous attendons au 10 rue Belles Fontaines, 57730 Valmont pour vous faire découvrir notre nouveau centre.

Alors à très vite !

L'équipe du Centre Roosevelt

Planning Centre Roosevelt Valmont 2020

	Lundi			Mardi			Mercredi			Jeudi			Vendredi			Samedi			Dimanche	
	Piscine	Gymnase	Cardio	Piscine	Gymnase	Cardio	Piscine	Gymnase	Cardio	Piscine	Gymnase	Cardio	Piscine	Gymnase	Cardio	Piscine	Gymnase	Cardio	Piscine	Cardio
8h			8h			8h			8h			8h			8h					
8h30	Aquabike libre			Aquabike libre			Aquabike libre			Aquabike libre			Aquabike libre							
9h	Aquagym						Aquadouce			Aquafitness						Bébés nageurs		9h		
10h	Aquadouce				10h Pilates		Aquabike minceur									Aquabike minceur				Fermé
11h	Aquabike libre			Aquabike libre			Aquabike libre			Aquabike libre			Aquabike libre			Aqua CAF				
12h																				12h
12h30	Aqua CAF									Aquabike minceur			Aquagym							
13h		13h Pilates												13h Pilates						
13h30	Aquabike libre																			
14h	Aquagym													14h Pilates						
15h										15h Aquabike libre										
16h	16h15 Aquabike libre												16h15 Aquabike libre							
17h		17h Pilates		17h15 Aquabike libre						17h15 Aquagym			17h15 Aquabike minceur							
18h	18h15 Aquabike libre	18h Pilates		18h15 Aqua CAF			18h15 Aquabike libre	18h Pilates		18h15 Aquabike tonique	18h Pilates		18h15 Aquabike libre							
19h	19h15 Aquafitness			19h15 Aquabike minceur				19h				19h								
20h			20h			20h														



Tél : 03.76.08.01.01
www.centre-roosevelt.com

CENTRE ROOSEVELT • VALMONT

tarifs

SÉANCE UNITAIRE : 15€

ABONNEMENTS UNITAIRES

5 SÉANCES

69€

20 SÉANCES

229€

Validité : 1 année

ABONNEMENTS ILLIMITÉS

CARTE MENSUELLE

79€/mois

Sans engagement

CARTE ANNUELLE

720€

Possibilité de prélèvements mensuels

12x62€ soit 744€

COURS DE NATATION

10 COURS COLLECTIFS

155€

10 COURS BÉBÉS NAGEURS

125€

Validité : 1 année

CARTE MEMBRE 15€

CENTRE
ROOSEVELT
la santé par le mouvement

10, RUE BELLES FONTAINES • 57730 VALMONT
SANTÉ : 03.87.91.28.57 • FORME / ÉQUILIBRE : 03.76.08.01.01

WWW.CENTRE-ROOSEVELT.COM

CONCEPT MINCEUR ROOSEVELT

Valmont

ENDERMO / ENDERMO+

Déstocker, raffermir, lisser où vous le voulez.

ENDERMO 48€ / la séance

490€ les 12 séances (bilans et collant offerts)

210€ les 6 séances d'entretien (1 fois par mois)

ENDERMO+ 52€ / la séance

1 séance d'endermologie par lipomassage

+ 1 séance d'aquabike pour encore plus de résultats

590€ les 12 séances (bilans et collant offerts)

AQUABIKE+

Vous souhaitez perdre du poids et votre temps est précieux !
+ d'efficacité avec un travail personnalisé en fonction de votre
fréquence de déstockage

PROGRAMME

25 séances d'aquabike

+ 2 consultations diététiques

+ 1 bilan intermédiaire

+ 1 cardio fréquencemètre

+ 1 paire de chaussure

TARIF 379€

C E N T R E
ROOSEVELT
la santé par le mouvement

10, RUE BELLES FONTAINES • 57730 VALMONT
SANTÉ : 03.87.91.28.57 • FORME / ÉQUILIBRE : 03.76.08.01.01

WWW.CENTRE-ROOSEVELT.COM

IMPACT MINCEUR

Le plus difficile c'est de commencer... pour une perte de poids significative (6 à 10 kg en moyenne)

PROGRAMME Accès illimité à toutes les activités pendant 3 mois

- + 12 séances de lipomassage
- + 4 consultations diététiques
- + 1 cardio fréquencemètre
- + 1 paire de chaussures

TARIF 785€

IMPACT MINCEUR +

Lissez votre perte de poids sur une année pour encore + de résultats

PROGRAMME 1 carte annuelle (accès illimité à toutes les activités)

- + 21 séances de lipomassage
- + un suivi diététique sur l'année
- + 1 cardio fréquencemètre
- + 1 paire de chaussures

TARIF 1369€

Possibilité de prélèvements mensuels : 12x115€, soit un total de 1380€

PERFECT LINE POUR ELLE

Sublimez votre silhouette avec notre programme d'entretien sur une année

PROGRAMME 1 carte annuelle (accès illimité à toutes les activités)

- + 12 séances de lipomassage (1 par mois)
- + 1 suivi diététique trimestriel

TARIF 1009€

Possibilité de prélèvements mensuels : 12x85€, soit un total de 1020€

PERFECT LINE POUR LUI

PROGRAMME 1 carte annuelle (accès illimité à toutes les activités)

- + 2 séances de coaching personnalisées
- + 1 suivi diététique annuel
- + 1 paire de chaussures

TARIF 1009€

Possibilité de prélèvements mensuels : 12x85€, soit un total de 1020€

CENTRE ROOSEVELT • 10, RUE BELLES FONTAINES • 57730 VALMONT
SANTÉ : 03.87.91.28.57 • FORME / ÉQUILIBRE : 03.76.08.01.01




ACTIVITÉS
PHYSIQUES




SUIVI
DIÉTÉTIQUE




COMPLÉMENTS
ALIMENTAIRES



FORFAIT ROOSEVELT
MINCEUR LIBERTÉ
CONTRAT MINCEUR SANS ENGAGEMENT

CENTRE
ROOSEVELT
la santé par le mouvement

UN PROGRAMME PERSONNALISÉ, RENOUELABLE À VOLONTÉ.

Basé sur des principes physiologiques, combinant activité physique et suivi diététique, le forfait minceur liberté est un concept exclusif développé par les professionnels du Centre Roosevelt. Renouvelable chaque mois, il s'adapte à votre rythme et à vos objectifs, et vous permet de mincir comme vous voulez quand vous voulez, sur une durée que vous choisissez.

1 Une formule double effet

Défini avec et pour vous, ce programme combine les effets du sport et les bienfaits d'une alimentation équilibrée et complémentée. Concentré sur 30 jours, il est renouvelable et adaptable à volonté.

2 Activité physique à la carte

Aquagym, aquabike, pilates, gymball, espace cardio, ou encore yoga... Vous bénéficiez d'un accès illimité aux activités du centre. Dans l'eau ou au sol, la pratique d'exercices adaptés à votre façon d'être et centrés sur vos objectifs vous permet de combiner efficacement perte de poids et renforcement musculaire, remodelage de votre silhouette et raffermissement tissulaire.

3 Suivi diététique et compléments alimentaire au menu

Après analyse de votre état de forme et de vos habitudes alimentaires, nos diététiciennes vous proposent un programme nutritionnel, avec des compléments alimentaires adaptés pour favoriser le déstockage des graisses, garantir le bon apport en nutriments et oligoéléments et accompagner la perte de poids. En fin de programme, vous décidez de la suite à donner.

- **Programme au mois**
Accès illimité aux activités du centre
+ Suivi diététique personnalisé
+ Compléments alimentaires inclus



OFFRE
ROOSEVELT
VALMONT
89€

OFFRE À DÉCOUVRIR SUR WWW.CENTRE-ROOSEVELT.COM

C E N T R E
ROOSEVELT
la santé par le mouvement

10, RUE BELLES FONTAINES • 57730 VALMONT
SANTÉ : 03.87.91.28.57 • FORME / ÉQUILIBRE : 03.76.08.01.01

CONCEPT SANTÉ ROOSEVELT

Valmont

1 PROGRAMME « GESTION DU STRESS »

- **6 séances** de cohérence cardiaque 195 €

2 PROGRAMME « IMPACT SANTÉ »

- **6 mois** d'accès illimité à toutes les activités
 - **6 séances** de cohérence cardiaque
 - **1 bilan** et programme sportif adapté
 - **2 séances** d'ostéopathie
 - **1 complément** alimentaire
 - **1 cardio** fréquencemètre 710 €
- Possibilité de prélèvements mensuels 119€ par mois pendant 6 mois

3 PROGRAMME « OBJECTIF SANTÉ 365 »

- **1 carte annuelle** pour accès illimité aux activités
 - **10 séances** de cohérence cardiaque
 - **2 bilans** et programmes sportifs adaptés
 - **4 consultations** d'ostéopathie
 - **2 compléments** alimentaires
 - **Suivi** nutritionnel sur l'année
 - **1 cardio** fréquencemètre 1329 €
- Possibilité de prélèvements mensuels 112 € par mois pendant 12 mois

C E N T R E
ROOSEVELT
la santé par le mouvement

10, RUE BELLES FONTAINES • 57730 VALMONT
SANTÉ : 03.87.91.28.57 • FORME / ÉQUILIBRE : 03.76.08.01.01

WWW.CENTRE-ROOSEVELT.COM