

# Green Club

 Romanel



Tennis

Badminton

Squash

Fitness

Cours en salle

Aquagym

Aquabike

Wellness

Coaching Personnel

Physiothérapie

Restaurant

## Le Green Club c'est:

Un Fitness

Salle de musculation de 500m<sup>2</sup>

Machine cardio avec TV

Grande salle de cours

Coaching personnel

Sport de raquettes

Badminton

Tennis intérieur

Tennis extérieur

Squash

Physiothérapie

Une Piscine

Aquagym

Aquabike

Cours de natation

Une Zone Wellness

sauna

hammam

zone de repos mixte

spa (jacuzzi)

Des cours en salle

Zumba

Spinning

Yoga

Cours LesMills



## TARIFS ABONNEMENTS dès le 01.01.2016

### ABO GREEN CLUB

Salle musculation, Cours fitness en salle, Cours fitness aquatique,  
Accès courts au tarif membres pour le Tennis, Squash, Badminton et Ping-Pong,  
Accès au Hammam, Sauna, Piscine et Jacuzzi

					Paiement en tranches pour 1 année							
	12 MOIS	6 MOIS	3 MOIS	1 MOIS	Option A	Total	Option B	1ère tranche	2ème	3ème	4ème	Total
Adultes	1170	695	395	180	Tranches 7 x 180	1260		395	395	395	35	1220
*Conjoints	890	560	310	160	6 x 160	960		310	310	310	20	950
AVS/AI/Etudiants 22-25	890	560	310	160	6 x 160	960		310	310	310	20	950
<b>Enfants parent membre</b>												
05-09 ans	185		100									
10-14 ans	310		160									
15-21 ans	530	380	220	110	6 x 110	660	220	220	150	0		590
<b>Juniors</b>												
05-09 ans	255		120									
10-14 ans	380		185									
15-21 ans	600	430	250	130	6 x 120	720	250	250	150	0		650

Pour l'option A, vous ne payez que les 7 / 6 premiers mois pour l'année complète

Abonnement Green Club  
cours tennis extérieurs gratuits sauf abonnements week-end et mensuels  
Zone SPA: Hamman, sauna et Jacuzzi  
Salle de musculation et Zone SPA: **accès dès 16 ans**  
Réservations des courts pour les abonnements Green Club : **6 jours à l'avance**

## ABOGREEN WEEK-END

prestations club sauf courts extérieurs payants

	12 MOIS
Adultes	590
*Conjoints/AVS/AI/15-21/Etudiants 22-25	480
<b>Juniors</b>	
05-09 ans	185
10-14 ans	290

## ABO AQUAGYM

Cours fitness aquatique, accès Hammam, Sauna et Spa

12 MOIS	6 MOIS	3 MOIS	1 MOIS
860	530	310	160

### Paieiment en tranches pour 1 année

	Option A	Option B				
	Total	1ère tranche	2ème	3ème	4ème	Total
6 x 160	960	310	310	290	0	910

\*tarif conjoint : applicable si la durée de l'abonnement adulte est égale ou supérieure à la durée de l'abonnement conjoint et uniquement si le premier contrat est payé au tarif plein.  
(exemples : 1170.-- carte club et 590.-- carte week-end)

10% de rabais sur la famille dès le 4ème membre d'une même famille.  
Tarifs et prestations pour sociétés, entreprises, associations : sur demande  
Pour l'option A, vous ne payez que les 6 premiers mois pour l'année complète



## ABONNEMENTS «A LA CARTE»

### SQUASH

1 Période (x) 45 minutes. Validité 1 an

10x	20x	30x
280	450	570

### AQUABIKE

1 Période (x) 45 minutes. Validité 6 mois

	1x	10x	20x
non-membre	30	270	500
membre	15	120	200

### BADMINTON

1 Période (x) 1 heure. Validité 1 an

10x	20x	30x
220	380	480

### BODY & MIND

1 Cours. Validité 6 mois

	1x	10x
non-membre	35	300
membre	30	250

SQUASH & BADMINTON : tarif par court par heure avec une personne accompagnante ou plus (3max).

La réservation du terrain peut se faire la veille dès 13h00 : un court par heure par personne - maximum 2 périodes consécutives.

ANTI GRAVITY YOGA : les dates de réservations doivent se suivre et sont inchangeables.

AQUABIKE et BODY & MIND: réservation obligatoire minimum 24 heures à l'avance!

Non-membre : entrée dans le centre 20 minutes avant le début du cours.

Possibilité de suivre un cours supplémentaire (en salle ou en piscine) : majoration de Fr. 15.-.

AQUABIKE: Durée : 45 minutes de cours et 15 minutes pour la mise à l'eau et le rangement des vélos !  
Les réservations annulées moins de 24 heures avant seront déduites sur la carte.



Réservations  
Tel. 021.648.34.54

Réservation online  
[www.Green-club.ch](http://www.Green-club.ch)

# TARIFS DES LOCATIONS DE COURTS - HIVER - du 01.10 au 31.03

## Courts intérieurs

### ABO CLUB

1 membre + membre(s)

Réservations 6 jours à l'avance

	Tennis	Badminton	Squash
09h15-17h15	14.00	5.00	8.00
17h15-21h15	20.00	10.00	15.00
21h15-22h15	14.00	5.00	8.00
Ven. / week-end	14.00	5.00	8.00

### ABO CLUB

1 membre + non-membre(s)

Réservations 6 jours à l'avance

	Tennis	Badminton	Squash
09h15-17h15	25.00	20.00	23.00
17h15-21h15	30.00	25.00	28.00
21h15-22h15	25.00	20.00	23.00
Ven. / week-end	25.00	20.00	23.00

### ABO CLUB

1 non-membre + non-membre(s)

Réservations le jour même

Réservations dès 9h00

	Tennis	Badminton	Squash
09h15-17h15	40.00	25.00	32.00
17h15-21h15	45.00	32.00	35.00
Week-end et sem. 21h15-22h15	40.00	25.00	32.00

## Courts extérieurs

### ABO CLUB

1 membre + membre(s)

Réservations 6 jours à l'avance

	Tennis
09h15-22h15	GRATUIT

### ABO CLUB

1 membre + non-membre(s)

Réservations 6 jours à l'avance

	Tennis
09h15-17h15	15.00
17h15-21h15	20.00
21h15-22h15	15.00
Ven. / week-end	15.00

### ABO CLUB

1 non-membre + non-membre(s)

Réservations le jour même

dès le matin

	Tennis
09h15-17h15	28.00
17h15-21h15	36.00
Week-end et sem. 21h15-22h15	28.00

Ping Pong 1-4 membres

Ping Pong 1 membre + n.membre(s)

Ping Pong non-membres

5.00
10.00
15.00



Les tarifs sont indiqués pour 1 court/ heure -  
sauf tarif squash : période de 45 minutes  
Les réservations peuvent être annulées au plus tard  
24 heures avant l'heure prévue.  
Passé ce délai, elles seront facturées.

Réservations  
Tel. 021.648.34.54

Réservation online  
[www.Green-club.ch](http://www.Green-club.ch)

# TARIFS DES LOCATIONS DE COURTS -ETE - du 01.04 au 30.09

## Courts intérieurs

### ABO CLUB

1 membre + membre(s)

Réservations 6 jours à l'avance

	Tennis	Badminton	Squash
09h15-17h15	10.00	5.00	8.00
17h15-21h15	10.00	5.00	10.00
21h15-22h15	10.00	5.00	8.00
Ven. / week-end	10.00	5.00	8.00

### ABO CLUB

1 membre + non-membre(s)

Réservations 6 jours à l'avance

	Tennis	Badminton	Squash
09h15-17h15	25.00	15.00	18.00
17h15-21h15	25.00	20.00	23.00
21h15-22h15	25.00	15.00	18.00
Ven. / week-end	25.00	15.00	18.00

### ABO CLUB

1 non-membre + non-membre(s)

Réservations le jour même

Réservations dès 9h00

	Tennis	Badminton	Squash
09h15-17h15	30.00	25.00	30.00
17h15-21h15	40.00	30.00	30.00
Week-end et sem. 21h15-22h15	30.00	25.00	30.00

## Courts extérieurs

### ABO CLUB

1 membre + membre(s)

Réservations 6 jours à l'avance

09h15-22h15 GRATUIT

### ABO CLUB

1 membre + non-membre(s)

Réservations 6 jours à l'avance

09h15-17h15 15.00  
17h15-21h15 20.00  
21h15-22h15 15.00  
Ven. / week-end 15.00

### ABO CLUB

1 non-membre + non-membre(s)

Réservations le jour même

dès le matin

09h15-17h15 28.00  
17h15-21h15 36.00  
Week-end et  
sem. 21h15-22h15 28.00

Ping Pong 1-4 membres 5.00  
Ping Pong 1 membre + n.membre(s) 10.00  
Ping Pong non-membres 15.00



Réservations  
Tel. 021.648.34.54

Réservation online  
[www.Green-club.ch](http://www.Green-club.ch)

Les tarifs sont indiqués pour 1 court/ heure -  
sauf tarif squash : période de 45 minutes  
Les réservations peuvent être annulées  
au plus tard 24 heures avant l'heure prévue.  
Passé ce délai, elles seront facturées.

## SALLE DE MUSCULATION

L'accès à la salle de musculation est réservé aux porteurs d'un abonnement CLUB ou d'une carte journalière.

Programme personnalisé.

Uniquement sur rendez-vous aux heures suivantes:

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09H00 - 21H00	09H00 - 21H00	09H00 - 21H00	09H00 - 21H00	09H00 - 20H00	09H00 - 12H00

Salle autorisée dès 16 ans révolus.





## Description des cours donnés au Green Club

### **Aquabike :**

Pédaler dans l'eau apporte un renforcement musculaire du bas du corps et un fort travail cardiovasculaire : Masser, drainer, éliminer, tout en préservant les articulations, la colonne vertébrale, sans courbatures, ni douleurs

### **Aquagym :**

Cours cardio-vasculaire et dynamique avec ou sans matériel. Efficace pour la perte de poids, dépense, tonification du corps, renforcement musculaire qui travaille le corps en profondeur.

### **Body Art :**

Concept d'entraînement pendant lequel les différentes parties du corps seront ciblées et travaillées en synergie.

### **Body Attack :**

Cours d'entraînement par intervalles inspiré de l'aérobic, des sports collectifs et de l'athlétisme, pré-chorégraphié et à vocation d'entraînement cardio-vasculaire.

### **Body Balance :**

Cours associant des exercices de Yoga, Tai Chi et Pilates (rééquilibrage musculaire, travail sur les muscles en profondeur, recentrage sur soi, travail de la respiration et de la relaxation). Vous sortez détendu, tonifié, apaisé et centré.

### **Body Combat :**

Cours de fitness pré-chorégraphié de forte intensité basé sur des mouvements d'arts martiaux et sports de combats divers. Cet entraînement complet permet un travail cardio-vasculaire et musculaire en sollicitant tous les grands groupes musculaire ainsi que les muscles du tronc de manière réactive.

### **Body Pump :**

Cours simple et divertissant visant à améliorer le tonus musculaire en utilisant des barres avec des charges variables.

### **Body Sculpt :**

Cours de renforcement musculaire avec haltères ou élastiques sur des musiques entraînantes. Tonification de tout le corps.

### **Body Vive :**

Cours à faible impact qui vous permet de choisir l'intensité de votre effort. On travaille avec un petit ballon et un élastique, éventuellement de petits haltères au rythme d'une musique enjouée et stimulante. Vous terminez le cours profondément revigoré et pétillant d'énergie.

### **CAF (cuisses-abdo-fessiers) :**

Cours de renforcement et tonification musculaire axé sur fessiers, cuisses et abdominaux.

### **Cardio Dance :**

Cours proposant des mouvements divers et variés tout en dansant sur différents types de musiques afin de brûler des calories dans la bonne humeur.

### **CX Work :**

Entraînement efficace de 30 minutes pour renforcer et tonifier le centre du corps. Ce cours améliore la force fonctionnelle et l'équilibre.

### **CX Work - Sculpt :**

Cours combinant 30 minutes de CX Work puis 30 minutes de Body Sculpt afin d'allier les bienfaits de ces deux cours.

### **CX Work - Cardio X-treme :**

Cours combinant 30 minutes de CX Work puis 30 minutes de Cardio.

### **Fit Ball :**

Entraînement douce avec un gros ballon pour travailler la souplesse et l'équilibre. Travail de gainage pour renforcer les muscles en profondeur.

### **Pilates :**

Cours de renforcement musculaire du tronc en profondeur et de stabilisation du centre du corps et du bassin. On travaille l'alignement du corps ce qui permet d'obtenir une posture saine et correcte dans la vie de tous les jours. L'entraînement se fonde sur une respiration et un mouvement harmonieux.

### **Pound :**

Un mélange de mouvements de pilate et de danse, le tout en tapant avec deux bâtons.

Le principe du pound est de travailler les muscles en isométrie, grâce à des positions du corps maintenues assez longtemps pour sentir les contractions musculaires. Le pound est particulièrement intéressant pour le renforcement du muscle cardiaque.

### **Power Yoga :**

Yoga très dynamique, comme pour le vinyasa les postures s'enchaînent au rythme de la respiration. La pratique est basée sur l'équilibre, la souplesse, le renforcement musculaire. Orienté vers les bénéfices physiques, cette pratique est très intense et rigoureuse

### **Spinning :**

Entraînement cardio par excellence sur un vélo accompagné d'une musique motivante et entraînante pour améliorer les qualités physiques et musculaires.

### **Vinyasa yoga:**

Le Vinyasa yoga est un yoga dynamique et se pratique en créant une série de postures et de contre-postures reliées les unes ou autres au cours de laquelle le mouvement et la respiration sont intimement liés conduisant à une « conscience en mouvement ».

Ce yoga est libre et créatif, adaptable à tous les niveaux et aux besoins de chacun.

### **Weight Power :**

Cours de renforcement musculaire sous forme d'intervalles entraînement athlétique utilisant des haltères, poids et steps. Travaille les principaux groupes musculaires, réduit la masse grasse et développe la masse maigre. Entraînement intensif afin d'augmenter le métabolisme pour continuer à brûler des graisses plusieurs heures après votre entraînement.

### **Yoga :**

Cours favorisant l'harmonie par la maîtrise du corps et de l'esprit, à travers les postures d'étirements, de renforcement et les différentes techniques respiratoires. Concentration sur les sensations et les ressentis qui en découlent. Il procure bien-être et détente.

### **Zumba :**

Cours de danse amusant facile à suivre, dynamique et efficace pour brûler des calories.



## PERSONNES DE CONTACT

### TENNIS

Oliver Diserens	021.648.34.54
Patrice Journé	078.716.64.87
Benjamin Dracos	079.871.95.84
Terry Jullien	076.461.41.77
Mathieu Guenat	079.487.27.69

### SQUASH

Rady Elyan	079.355.39.86
------------	---------------

### BADMINTON

Oliver Diserens	021.648.34.54
-----------------	---------------

### NATATION

Celine Kunz	021.648.34.54
-------------	---------------

### SALLE DE MUSCULATION/CARDIO

Alexandre Nicole	079.579.53.70
Catherine Werlen	079.697.94.98
Antoine Borgeaud	079.753.37.49
Eve Jeannerat	077.407.32.69

### BEBE NAGEURS

Françoise Pilet	079.691.06.47
-----------------	---------------

## OUVERTURE DU CLUB

## OUVERT 7JOURS SUR 7

<b>Lundi, Jeudi et Vendredi</b>	<b>08h45 à 22h00</b>
<b>Mardi et Mercredi</b>	<b>08h00 à 22h00</b>
Permanence téléphonique	09h00 à 21h30
<b>Samedi et Dimanche</b>	<b>08h45 à 20h00</b>
Permanence téléphonique	09h00 à 19h30
<b>Veilles de Jours Fériés et Jours Fériés</b>	<b>08h45 à 21h00</b>
Permanence téléphonique	09h00 à 20h30

Club fermé les 24, 25, 31 Décembre et 1er Janvier / Piscine fermée 1 semaine en Août et en Décembre

## CARTE ENTREE JOURNALIERE

### Prestations:

Salle de musculation\*, cours en salle et aquagym, accès à la piscine/ sauna/hammam/jacuzzi\*, accès courts intérieurs et extérieurs au tarif membre.

### Tarifs:

Adultes	30.00
Etudiants + de 15 ans et AVS/AI	20.00
Juniors - de 15 ans	10.00
Juniors - de 5 ans	5.00

Abonnements 10 entrées journalières 250.00

\*Salle de musculation - Sauna/Hammam/Jacuzzi: Accès exclu pour les moins de 16 ans



Horaires des cours en salle et piscine

## RESERVATION ONLINE:

<http://www.tc-online.ch/romanel/online/tableau.php>





# Green Club

 Romanel

Ouvert 7 jours sur 7  
Grand parking gratuit (120 places)

Lundi, Jeudi et Vendredi

08h45 à 22h00

Mardi et Mercredi

08h00 à 22h00

Samedi et Dimanche

08h45 à 20h00

Veilles de Jours Fériés et Jours Fériés

08h45 à 21h00

Club fermé les 24, 25, 31 Décembre et 1er Janvier / Piscine fermée 2 semaines en Juillet

GREEN CLUB SA  
Chemin des Epinettes 1  
1032 Romanel-sur-Lausanne

[www.green-club.ch](http://www.green-club.ch)  
[info@green-club.ch](mailto:info@green-club.ch)  
Tél. 021 648 34 54  
Fax.021 647 94 34

