

PLANNINGS

COURS AQUATIQUES

HORS VACANCES SCOLAIRES

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
09h30 Circuit Training 45 mn	09h30 Fitness 45 mn		09h30 Circuit Training 45 mn		08h15 Aqua Mobilité 30 mn
10h30 Boxe 45 mn	10h30 Bike 45 mn		10h30 Fitness 45 mn		09h00 Bike HIIT* 30 mn
11h30 Aqua Mobilité 30 mn	11h30 Aqua Mobilité 30 mn		11h30 Aqua Mobilité 30 mn	11h30 Aqua Mobilité 30 mn	09h45 Boxe HIIT* 30 mn
12h30 Fitness 40 mn	12h30 CAF* 40 mn	12h30 Bike 40 mn	12h30 Boxe 40 mn	12h30 Circuit Training 40 mn	
Accès libre et Espace détente ** 13h15 à 14h15	Accès libre et Espace détente ** 13h15 à 14h15		Accès libre et Espace détente ** 13h15 à 14h15	Accès libre et Espace détente ** 13h15 à 14h15	
14h30 Gym 45 mn	14h30 Boxe 45 mn		14h30 Gym 45 mn	14h30 Gym 45 mn	
15h30 Bike 45 mn	Accès libre et Espace détente ** 15h15 à 17h00		15h30 Bike 45 mn	15h30 Bike 45 mn	
17h30 Bike 45 mn	17h00 Bike 45 mn	17h30 Fitness 45 mn	17h00 Bike 45 mn	17h00 Bike 45 mn	
18h30 Fitness 45 mn	18h00 Bike 45 mn	18h30 Boxe 45 mn	18h00 Fitness 45 mn	18h00 CAF* 45 mn	
19h30 Boxe HIIT* 30 mn	Accès libre et Espace détente ** 18h45 à 19h45	19h30 Circuit Training HIIT* 30 mn	Accès libre et Espace détente ** 18h45 à 19h45	Accès libre et Espace détente ** 18h45 à 19h45	

- * CAF
Cuisses Abdos Fessiers
- ◇ HIIT
ou High-Intensity Interval Training, est une méthode d'entraînement qui alterne des périodes d'exercices très intenses avec des périodes de récupération active ou de repos.

La participation aux cours implique une présence pour son intégralité. Merci de ne pas sortir du bassin avant la fin.

VACANCES SCOLAIRES

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
09h00 Circuit Training 45 mn	09h00 Gym 45 mn		09h00 Circuit Training 45 mn		08h15 Aqua Mobilité 30 mn
10h00 Boxe 45 mn	10h00 Bike 45 mn		10h00 Fitness 45 mn		09h00 Bike HIIT* 30 mn
					09h45 Boxe HIIT* 30 mn
12h30 Fitness 40 mn	12h30 CAF* 40 mn	12h30 Bike 40 mn	12h30 Boxe 40 mn	12h30 Circuit Training 40 mn	
14h30 Gym 45 mn	14h30 Boxe 45 mn		14h30 Gym 45 mn	14h30 Gym 45 mn	
Accès libre et Espace détente ** 15h15 à 17h00	Accès libre et Espace détente ** 15h15 à 17h00		Accès libre et Espace détente ** 15h15 à 17h00	Accès libre et Espace détente ** 15h15 à 17h00	
17h30 Bike 45 mn	17h00 Bike 45 mn	17h00 Fitness 45 mn	17h00 Bike 45 mn	17h00 Bike 45 mn	
18h30 Fitness 45 mn	18h00 Bike 45 mn	18h00 Boxe 45 mn	18h00 Fitness 45 mn	18h00 CAF* 45 mn	
19h30 Boxe HIIT* 30 mn					

- * CAF
Cuisses Abdos Fessiers
- ◇ HIIT
ou High-Intensity Interval Training, est une méthode d'entraînement qui alterne des périodes d'exercices très intenses avec des périodes de récupération active ou de repos.

La participation aux cours implique une présence pour son intégralité. Merci de ne pas sortir du bassin avant la fin.



Pour les créneaux de leçons de natation enfants & adultes, se référer au site internet www.aqua-city.fr rubrique activités / natation.

ACCÈS LIBRE ET ESPACE DÉTENTE

** Nage libre, aquabike et matériel à disposition, cascades massantes, sauna, douche froide...

L'accès au libre se fait jusqu'à 30mn avant la fin du créneau.

Votre club est fermé les jours fériés, 1 semaine pendant les vacances scolaires de la Toussaint, Noël, Février, Avril et 2 semaines l'été

(4 semaines de congés, 2 semaines de maintenance des installations)



La santé et le bien-être par l'eau

TOUS NOS TARIFS

COURS AQUATIQUES

Cartes de séances

Le titulaire de la carte peut partager ses séances (amis, famille...), en sa présence

	Tarif	Validité	- 18 ans + de 1,50 m
1 ENTRÉE	17€	-	12€
5 SEANCES	75€ soit 15,00€/séance	6 MOIS	49€
10 SEANCES	129€ soit 12,90€/séance	6 MOIS	79€
30 SEANCES	327€ soit 10,90€/séance	12 MOIS	3X/SEMAINE par prélèvement mensuel
50 SEANCES	445€ soit 8,90€/séance	12 MOIS	39,90€

Abonnements

	Prélèvement mensuel SANS DUREE D'ENGAGEMENT <small>mais uniquement 2 mois de préavis</small>	Annuel PAIEMENT COMPTANT
1X /semaine	39€ ⁹⁰	-
2X /semaine	49€ ⁹⁰	499€
3X /semaine	59€ ⁹⁰	599€
ILLIMITÉ	79€ ⁹⁰	799€
Un mois		 Paiement comptant
ILLIMITÉ		99€

COURS NATATION

Cours collectifs

Adultes - Collectif :
Cours collectifs Apprentissage / Perfectionnement / Aquaphobie
SANS RESERVATION • 30mn
• Tarif carte de séances

Enfants - Semestre dès 4 ans :
8 enfants maximum/MNS
SUR RESERVATION • 30mn
• 289€ le semestre (dégressif si fratrie)

Enfants - « A la carte » dès 4 ans :
6 enfants maximum/MNS
SUR RESERVATION • 30mn
• 25€ la séance

Enfants - Stage dès 5 ans :
6 enfants maximum/MNS
SUR RESERVATION • 30mn
• 89€ le stage

Cours particuliers

COURS PARTICULIERS Enfants (dès 2 ans) ou adultes
SUR RESERVATION • 30mn

- 1 enfant ou adulte : 50€
- 2 enfants et/ou adultes : 70€
- 3 enfants et/ou adultes : 90€

Informations utiles et Règlement Intérieur disponibles sur notre site internet
www.aqua-city.fr

HORAIRE D'OUVERTURE DE L'ACCUEIL

LUNDI 09h00 à 19h20
MARDI 09h00 à 17h50
MERCREDI 09h00 à 19h20

(12h00 à 17h50 en période de vacances scolaires)

JEUDI 09h00 à 17h50
 VENDREDI 11h00 à 17h50
SAMEDI 07h45 à 11h30

(07h45 à 10h30 en période de vacances scolaires)

