



**2017 / 2018**


**Tarifs et horaires**

# Aquagym



# Les Aquadisciplines

- ▶ **Aquabiking**  
Renforcement musculaire des mollets, cuisses et fessiers.  
Travail cardio-vasculaire. Se pratique sur un vélo adapté et immergé.  
Cours à haute intensité. Cours sur réservation.
- ▶ **Aquacircuit**  
Cours combinant l'activation cardiaque et le renforcement musculaire.  
Circuit avec postes changeants.
- ▶ **Aquafac**  
Renforcement musculaire des fessiers, des abdominaux et des cuisses.
- ▶ **Aquafitness**  
Travail cardio-vasculaire favorisant l'amincissement,  
la remise en forme et le bien-être.
- ▶ **Aquagym**  
Gym dans l'eau.
- ▶ **Aquajogging**  
Course à pied dans l'eau permettant un travail cardio et des groupes  
musculaires de la course. Se pratique en eau profonde.
- ▶ **Aquasculpt**  
Renforcement musculaire avec lests.
- ▶ **Aquapalmes**  
Travail cardio-vasculaire, amincissement de la taille, des abdominaux  
et des fessiers. Se pratique en eau profonde.  
Travail technique, approche des nages codifiées.



# Planning des cours Aquagym

**Période scolaire** *Sous réserve de modification*

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>Aquagym</b> <sup>1</sup> 9h15 - 10h	<b>Aquagym</b> <sup>1</sup> 9h15 - 10h	<b>Aquagym</b> <sup>1</sup> 9h15 - 10h	<b>Aquagym</b> <sup>1</sup> 9h15 - 10h	<b>Aquagym</b> <sup>1</sup> 9h15 - 10h	<b>Aquabiking</b> 9h15 - 10h	<b>Aquagym</b> 9h15 - 10h
<b>Aquafitness</b> <sup>1</sup> 10h15 - 11h	<b>Aquafac</b> <sup>1</sup> 10h15 - 11h	<b>Aquafitness</b> <sup>1</sup> 10h15 - 11h	<b>Aquasculpt</b> 10h15 - 11h	<b>Aquabiking</b> 10h15 - 11h	<b>Aquagym</b> 10h15 - 11h	<b>Aquagym</b> 10h15 - 11h
<b>Aquajogging</b> <sup>1*</sup> 11h15 - 12h	<b>Aquapalmes</b> <sup>1*</sup> 11h15 - 12h	<b>Aquaculpt</b> <sup>1</sup> 11h15 - 12h	<b>Aquajogging</b> <sup>1*</sup> 11h15 - 12h	<b>Aquapalmes</b> <sup>1*</sup> 11h15 - 12h	<b>Aquagym</b> 11h15 - 12h	<b>Aquagym</b> 11h15 - 12h
<b>Aquagym</b> 12h15 - 13h	<b>Aquabiking</b> 12h15 - 13h	<b>Aquacircuit</b> 12h15 - 13h	<b>Aquagym</b> 12h15 - 13h	<b>Aquacircuit</b> <sup>1</sup> 12h15 - 13h	<b>Aquagym</b> 12h15 - 13h	
<b>Aquabiking</b> 16h - 16h45	<b>Aquafitness</b> 16h - 16h45		<b>Aquafac</b> <sup>1</sup> 16h - 16h45	<b>Aquacircuit</b> <sup>2</sup> 16h - 16h45		
<b>Aquafitness</b> <sup>1</sup> 17h - 17h45	<b>Aquasculpt</b> 17h - 17h45	<b>AquaGym</b> 17h - 17h45	<b>Aquasculpt</b> <sup>1</sup> 17h - 17h45	<b>Aquasculpt</b> 17h - 17h45		
<b>Aquasculpt</b> <sup>2</sup> 18h - 18h45	<b>Aquacircuit</b> 18h - 18h45	<b>Aquafitness</b> <sup>2</sup> 18h - 18h45	<b>Aquacircuit</b> 18h - 18h45			
<b>Aquafac</b> <sup>1</sup> 19h - 19h45	<b>Aquagym</b> 19h - 19h45	<b>Aquabiking</b> <sup>1</sup> 19h - 19h45	<b>Aquasculpt</b> <sup>2</sup> 19h - 19h45			
<b>Aquafitness</b> <sup>3</sup> /circuit 19h50 - 20h35	<b>Aquafac</b> <sup>1</sup> 19h50 - 20h35	<b>Aquafitness</b> <sup>3</sup> 19h50 - 20h35	<b>Aquabiking</b> 19h50 - 20h35			

**1 - Débutant/Initié**  
**2 - Confirmé**  
**3 - Avancé**  
**Aucune indication : cours tous niveaux**

\* Dans le bassin de 25m de l'espace aquatique

**Période vacances scolaires** *Sous réserve de modification*

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>Aquagym</b> 9h - 9h45	<b>Aquagym</b> 9h - 9h45	<b>Aquagym</b> 9h - 9h45	<b>Aquagym</b> 9h - 9h45	<b>Aquagym</b> 9h - 9h45	<b>Aquagym</b>	<b>Aquagym</b>
<b>Aquagym</b> 12h30 - 13h15	<b>Aquagym</b> 12h30 - 13h15	<b>Aquagym</b> 12h30 - 13h15	<b>Aquagym</b> 12h30 - 13h15	<b>Aquagym</b> 12h30 - 13h15	septembre/juin 8h15 - 9h	septembre/juin 8h15 - 9h
					juillet/août 9h15 - 10h	juillet/août 9h15 - 10h
<b>Aquagym</b> 17h30 - 18h15	<b>Aquagym</b> 17h30 - 18h15	<b>Aquagym</b> 17h30 - 18h15	<b>Aquagym</b> 17h30 - 18h15	<b>Aquagym</b> 17h30 - 18h15		
<b>Aquagym</b> 19h50 - 20h35		<b>Aquagym</b> 19h50 - 20h35	<b>Aquagym</b> 19h50 - 20h35			

# Tarifs des cours Aquagym

	Résidents	Extérieurs
<b>Abonnement 70 séances</b>	<b>227 €</b>	<b>319 €</b>
<b>Abonnement CE 70 séances</b>	<b>212 €</b>	<b>270 €</b>
<b>10 séances</b>	<b>53,50 €</b>	<b>74 €</b>

Séances décomptées au temps passé (valable 1 an).  
Donne accès à toutes les Aquadisciplines.

## ▶ Le tarif résidents

Ce tarif est réservé, sur présentation d'un justificatif de domicile, aux habitants des douze villes de la communauté d'agglomération Paris - Vallée de la Marne :

- Brou-sur-Chantereine
- Champs-sur-Marne
- Chelles
- Courtry
- Croissy-Beaubourg
- Émerainville
- Lognes
- Noisiel
- Pontault-Combault
- Roissy-en-Brie
- Torcy
- Vaires-sur-Marne



► **Vous accueille tous les jours !**

**Plus d'infos :**

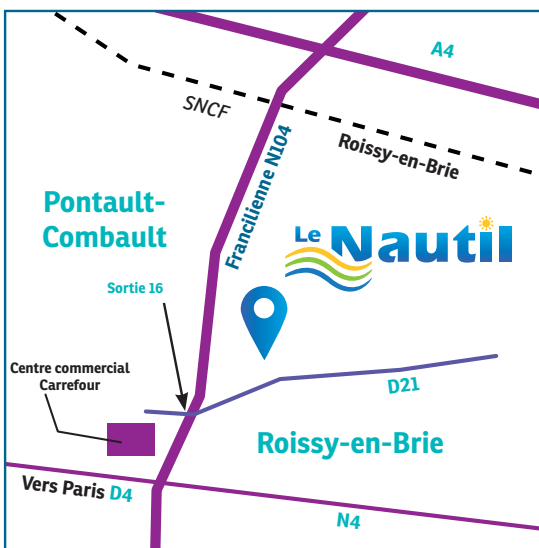
Tél. 01 60 34 62 62

[le-nautil.fr](http://le-nautil.fr)

[facebook.com/lenautil.fr](https://facebook.com/lenautil.fr)

► **Plan d'accès**

Route départementale 21 ■ 77340 Pontault-Combault



**Communauté d'agglomération Paris-Vallée de la Marne**

5, cours de l'Arche Guédon à Torcy

77207 Marne-la-Vallée Cedex 1

Tél. 01 60 37 24 24 ■ [www.agglo-pvm.fr](http://www.agglo-pvm.fr)