Le Nautil

Un équipement de Paris - Vallée de la Marne

ESPACE AQUAGYM

Tarifs/Horaires 2020 > 2021

Ouvert 7 J/7

RD 21 - Pontault-Combault

Tél. : 01 60 37 27 77

le-nautil.fr

Paris Vallée de la Marne

LA COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION

Les Aquadisciplines

Prenez le rythme en douceur dans un grand bassin dédié aux cours avec sonorisation et accessoires.

- **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.
- **Aquaboxing**: cours d'activation cardio-vasculaire associé à des mouvements de boxe pieds-poings.
- **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**

Période scolaire

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Aquagym[1] 9 h 15 - 10 h	**Aqua**gym[1] 9 h 15 - 10 h	**Aqua**gym[1] 9 h 15 - 10 h	**Aqua**gym[1] 9 h 15 - 10 h	**Aqua**gym[1] 9 h 15 - 10 h	**Aqua**biking 9 h 15 - 10 h	**Aqua**gym 9 h 15 - 10 h
Aquafitness[1] 10 h 15 - 11 h	**Aqua**fac[1] 10 h 15 - 11 h	**Aqua**gym[1] 10 h 15 - 11 h	**Aqua**circuit 10 h 15 - 11 h	**Aqua**biking[1] 10 h 15 - 11 h	**Aqua**gym 10 h 15 - 11 h	**Aqua**gym 10 h 15 - 11 h
Aquajogging[1]* 11 h - 11 h 45	**Aqua**palmes[1]* 11 h - 11 h 45	**Aqua**fitness[1] 11 h 15 - 12 h	**Aqua**jogging[1]* 11 h - 11 h 45	**Aqua**palmes[1]* 11 h - 11 h 45	**Aqua**gym 11 h 15 - 12 h	**Aqua**gym 11 h 15 - 12 h
Aquagym 12 h 15 - 13 h	**Aqua**biking 12 h 15 - 13 h	**Aqua**gym 12 h 15 - 13 h	**Aqua**sculpt 12 h 15 - 13 h	**Aqua**gym[1] 12 h 15 - 13 h	**Aqua**gym 12 h 15 - 13 h	
Aquabiking 15 h 45 - 16 h 30	**Aqua**fitness 15 h 45 - 16 h 30		**Aqua**gym[1] 15 h 45 - 16 h 30	**Aqua**boxing 15 h 45 - 16 h 30		
Aquacircuit 16 h 45 - 17 h 30	**Aqua**sculpt 16 h 45 - 17 h 30	**Aqua**biking 16 h 45 - 17 h 30	**Aqua**fac[1] 16 h 45 - 17 h 30	**Aqua**gym 16 h 45 - 17 h 30		
Aquasculpt[2] 17 h 45 - 18 h 30	**Aqua**circuit 17 h 45 - 18 h 30	**Aqua**circuit 17 h 45 - 18 h 30	**Aqua**sculpt[2] 17 h 45 - 18 h 30			
Aquagym 18 h 45 - 19 h 30	**Aqua**gym 18 h 45 - 19 h 30	**Aqua**gym/boxing 18 h 45 - 19 h 30	**Aqua**circuit 18 h 45 - 19 h 30			
Aquafitness[3]/circuit 19 h 45 - 20 h 30	**Aqua**fac[1] 19 h 45 - 20 h 30	**Aqua**gym[3] 19 h 45 - 20 h 30	**Aqua**biking[1] 19 h 45 - 20 h 30			

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

1 > Initié • 2 > Confirmé • 3 > Avancé
Aucune indication : cours tous niveaux

Période vacances scolaires

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Aquagym 9 h - 9 h 45	**Aqua**gym 9 h - 9 h 45	**Aqua**gym 9 h - 9 h 45	**Aqua**gym 9 h - 9 h 45	**Aqua**gym 9 h - 9 h 45	**Aqua**gym	**Aqua**gym
Aquagym 11 h - 11 h 45	**Aqua**gym 11 h - 11 h 45	**Aqua**gym 11 h - 11 h 45	**Aqua**gym 11 h - 11 h 45	**Aqua**gym 11 h - 11 h 45	septembre/juin 8 h 15 - 9 h	
Aquagym 12 h 30 - 13 h 15	**Aqua**gym 12 h 30 - 13 h 15	**Aqua**gym 12 h 30 - 13 h 15	**Aqua**gym 12 h 30 - 13 h 15	**Aqua**gym 12 h 30 - 13 h 15	Juillet/août 9 h 15 - 10 h	
Aquagym 16 h 45 - 17 h 30	**Aqua**gym 16 h 45 - 17 h 30	**Aqua**gym 16 h 45 - 17 h 30	**Aqua**gym 16 h 45 - 17 h 30	**Aqua**gym 16 h 45 - 17 h 30		
Aquagym 17 h 45 - 18 h 30	**Aqua**gym 17 h 45 - 18 h 30	**Aqua**gym 17 h 45 - 18 h 30	**Aqua**gym 17 h 45 - 18 h 30	**Aqua**gym 17 h 45 - 18 h 30		
Aquagym 19 h 45 - 20 h 30		**Aqua**gym 19 h 45 - 20 h 30	**Aqua**gym 19 h 45 - 20 h 30			

*** Sous réserve de modification*

Tarifs des cours
Aquagym

	Résidents	Extérieurs
Abonnement 70 séances	**227 €**	**319 €**
10 séances	**53,50 €**	**74 €**

L'abonnement est valable 1 an. Il donne accès à toutes les Aquadisciplines. Séances décomptées au temps passé.

Le tarif résidents
Ce tarif est réservé, sur présentation d'un justificatif de domicile et d'une pièce d'identité, 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

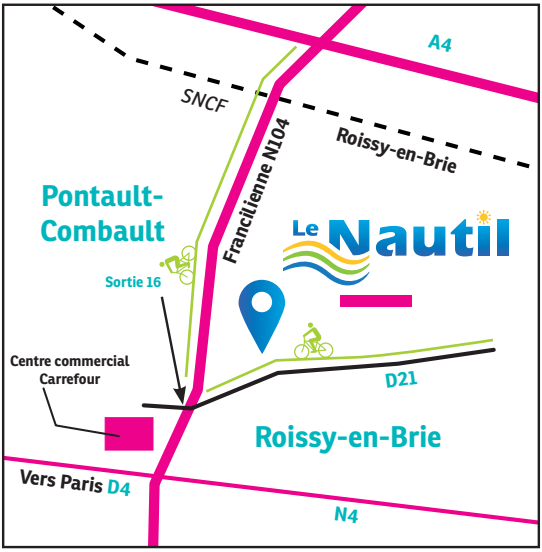
Offre de fidélité et parrainage
Différentes formules sont proposées pour les adhérents. Rendez-vous à l'accueil du Nautil pour plus d'informations.

Le Nautil

Un équipement de Paris - Vallée de la Marne

Plan d'accès

Route départementale 21 ■ 77340 Pontault-Combault



Plus d'infos :

Tél. 01 60 37 27 77

le-nautil.fr

Paris Vallée de la Marne
LA COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION