

# ESPACE AQUAGYM

Tarifs/Horaires 2023 > 2024



**Ouvert 7J/7**

RD 21 - La Mare au Coq

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 lestés
- **Aquapalmes** : travail cardio-vasculaire, amincissement de la taille, des abdominaux et des fessiers. Se pratique en eau profonde. Travail technique, approche des nages codifiées

# Tarifs des cours

## Aquagym

	Résidents	Extérieurs
<b>Abonnement 70 séances</b>	<b>Plein tarif : 279 € Tarif réduit : 238 €</b>	<b>Plein tarif : 392 € Tarif réduit : 285 €</b>
<b>10 séances</b>	<b>72,50 €</b>	<b>99,90 €</b>

Séance de 100 minutes - Espace détente inclus

L'abonnement est valable 1 an. Il donne accès à toutes les Aquadisciplines.

Carte perdue ou dégradée : 10€

Badge perdu ou dégradé : 20€

### 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
- Croissy-Beaubourg
- Pontault-Combault
- Champs-sur-Marne
- Émerainville
- Roissy-en-Brie
- Chelles
- Lognes
- Torcy
- Courtry
- Noisiel
- 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.

### Tarif réduit

Sur présentation d'un justificatif pour les jeunes de 16 à 18 ans, étudiants, allocataires du RSA, demandeurs d'emploi, seniors âgés de plus de 65 ans, personnes handicapées attestant d'une incapacité inférieure à 80 % et personnes handicapées attestant d'une incapacité supérieure à 80 % et leur accompagnant.



# Planning des cours\*\*

## Période scolaire

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>Aqua</b> gym <sup>1</sup> 9h15 - 10h	<b>Aqua</b> gym <sup>1</sup> 9h15 - 10h	<b>Aqua</b> gym <sup>1</sup> 9h15 - 10h	<b>Aqua</b> gym <sup>1</sup> 9h15 - 10h	<b>Aqua</b> gym <sup>1</sup> 9h15 - 10h	<b>Aqua</b> biking 9h15 - 10h	<b>Aqua</b> gym 9h15 - 10h
<b>Aqua</b> fitness <sup>1</sup> 10h15 - 11h	<b>Aqua</b> sculpt 10h15 - 11h	<b>Aqua</b> gym <sup>1</sup> 10h15 - 11h	<b>Aqua</b> circuit 10h15 - 11h	<b>Aqua</b> biking <sup>1</sup> 10h15 - 11h	<b>Aqua</b> gym 10h15 - 11h	<b>Aqua</b> gym 10h15 - 11h
<b>Aqua</b> jogging <sup>1*</sup> 11h - 11h45	<b>Aqua</b> palmes <sup>1*</sup> 11h - 11h45	<b>Aqua</b> gym <sup>2</sup> 11h15 - 12h	<b>Aqua</b> palmes 11h - 11h45	<b>Aqua</b> jogging 11h - 11h45	<b>Aqua</b> gym 11h15 - 12h	<b>Aqua</b> gym 11h15 - 12h
<b>Aqua</b> gym 12h15 - 13h	<b>Aqua</b> biking 12h15 - 13h	<b>Aqua</b> gym 12h15 - 13h	<b>Aqua</b> sculpt 12h15 - 13h	<b>Aqua</b> gym <sup>1</sup> 12h15 - 13h	<b>Aqua</b> gym 12h15 - 13h	
<b>Aqua</b> gym 15h45 - 16h30	<b>Aqua</b> fitness 16h - 16h45		<b>Aqua</b> fitness <sup>1</sup> 16h - 16h45	<b>Aqua</b> boxing <sup>1</sup> 15h45 - 16h30		
<b>Aqua</b> circuit <sup>1</sup> 16h45 - 17h30	<b>Aqua</b> gym <sup>1</sup> 16h45 - 17h30	<b>Aqua</b> biking 16h45 - 17h30	<b>Aqua</b> sculpt <sup>1</sup> 16h45 - 17h30	<b>Aqua</b> gym 16h45 - 17h30		
<b>Aqua</b> biking 17h45 - 18h30	<b>Aqua</b> gym <sup>3</sup> 17h45 - 18h30	<b>Aqua</b> circuit 17h45 - 18h30	<b>Aqua</b> gym 17h45 - 18h30			
<b>Aqua</b> gym 18h45 - 19h30	<b>Aqua</b> gym 18h45 - 19h30	<b>Aqua</b> gym 18h45 - 19h30	<b>Aqua</b> gym <sup>2</sup> 18h45 - 19h30			
<b>Aqua</b> circuit <sup>1</sup> 19h45 - 20h30	<b>Aqua</b> boxing <sup>2</sup> 19h45 - 20h30	<b>Aqua</b> gym <sup>1</sup> 19h45 - 20h30	<b>Aqua</b> biking <sup>1</sup> 19h45 - 20h30			



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

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

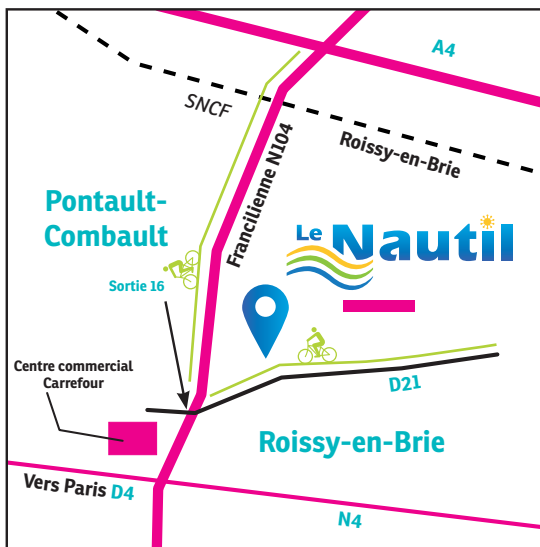
## Période vacances scolaires

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>Aqua</b> gym 9h - 9h45	<b>Aqua</b> gym 9h - 9h45	<b>Aqua</b> gym 9h - 9h45	<b>Aqua</b> gym 9h - 9h45	<b>Aqua</b> gym 9h - 9h45	<b>Aqua</b> gym	<b>Aqua</b> gym
<b>Aqua</b> gym 11h - 11h45	<b>Aqua</b> gym 11h - 11h45	<b>Aqua</b> gym 11h - 11h45	<b>Aqua</b> gym 11h - 11h45	<b>Aqua</b> gym 11h - 11h45	septembre/juin 8h15 - 9h	
<b>Aqua</b> gym 12h30 - 13h15	<b>Aqua</b> gym 12h30 - 13h15	<b>Aqua</b> gym 12h30 - 13h15	<b>Aqua</b> gym 12h30 - 13h15	<b>Aqua</b> gym 12h30 - 13h15	Juillet/août 9h15 - 10h	
<b>Aqua</b> gym 16h45 - 17h30	<b>Aqua</b> gym 16h45 - 17h30	<b>Aqua</b> gym 16h45 - 17h30	<b>Aqua</b> gym 16h45 - 17h30	<b>Aqua</b> gym 16h45 - 17h30		
<b>Aqua</b> gym 17h45 - 18h30	<b>Aqua</b> gym 17h45 - 18h30	<b>Aqua</b> gym 17h45 - 18h30	<b>Aqua</b> gym 17h45 - 18h30	<b>Aqua</b> gym 17h45 - 18h30		
<b>Aqua</b> gym 19h45 - 20h30		<b>Aqua</b> gym 19h45 - 20h30	<b>Aqua</b> gym 19h45 - 20h30			

\*\* Sous réserve de modification

## Plan d'accès

RD 21 - La Mare au Coq ■ 77340 Pontault-Combault



## Plus d'infos :

Tél. 01 60 37 27 77

le-nautil.fr ■ 