

ESPACE AQUAGYM

Tarifs/Horaires 2024 > 2025



Ouvert 7J/7

RD 21 - La Mare au Coq

Pontault-Combault

Tél. : 01 60 37 27 77

le-nautil.fr ■ 



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
- **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

Tarifs des cours

Aquagym

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

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
Aqua gym 9h15 - 10h	Aqua gym 9h15 - 10h	Aqua gym 9h15 - 10h	Aqua gym 9h15 - 10h	Aqua gym 9h15 - 10h	Aqua biking 9h15 - 10h	Aqua gym 9h15 - 10h
Aqua fitness 10h15 - 11h	Aqua sculpt 10h15 - 11h	Aqua gym 10h15 - 11h	Aqua circuit 10h15 - 11h	Aqua biking 10h15 - 11h	Aqua gym 10h15 - 11h	Aqua gym 10h15 - 11h
Aqua jogging ^{1*} 11h - 11h45	Aqua palmes ^{1*} 11h - 11h45	Aqua gym 11h15 - 12h	Aqua palmes* 11h - 11h45	Aqua jogging* 11h - 11h45	Aqua gym 11h15 - 12h	Aqua gym 11h15 - 12h
Aqua gym 12h15 - 13h	Aqua biking 12h15 - 13h	Aqua gym 12h15 - 13h	Aqua sculpt 12h15 - 13h	Aqua gym 12h15 - 13h	Aqua gym 12h15 - 13h	
Aqua gym 15h45 - 16h30	Aqua fitness 16h - 16h45		Aqua circuit 16h - 16h45	Aqua boxing 15h45 - 16h30		
Aqua circuit 16h45 - 17h30	Aqua gym 16h45 - 17h30	Aqua biking 16h45 - 17h30	Aqua sculpt 16h45 - 17h30	Aqua gym 16h45 - 17h30		
Aqua biking 17h45 - 18h30	Aqua gym 17h45 - 18h30	Aqua circuit 17h45 - 18h30	Aqua gym 17h45 - 18h30			
Aqua gym 18h45 - 19h30	Aqua gym 18h45 - 19h30	Aqua gym 18h45 - 19h30	Aqua gym 18h45 - 19h30			
Aqua circuit 19h45 - 20h30	Aqua boxing 19h45 - 20h30	Aqua gym 19h45 - 20h30	Aqua biking 19h45 - 20h30			



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

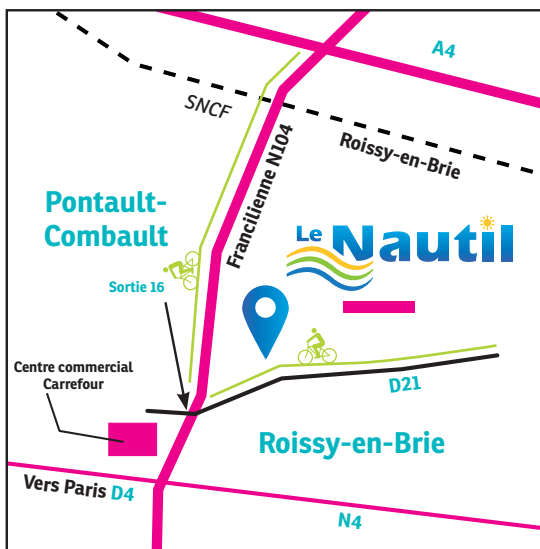
Période vacances scolaires

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