Le Nautil
Un équipement de Paris - Vallée de la Marne

AQUAGYM

Tarifs/Horaires 2025 > 2026

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
- **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 9h15 - 10h	Aquagym 9h15 - 10h	Aquagym 9h15 - 10h	Aquagym 9h15 - 10h	Aquagym 9h15 - 10h	Aquabiking 9h15 - 10h	Aquagym 9h15 - 10h
Aquafitness 10h15 - 11h	Aquasculpt 10h15 - 11h	Aquagym 10h15 - 11h	Aquacircuit 10h15 - 11h	Aquabiking 10h15 - 11h	Aquagym 10h15 - 11h	Aquagym 10h15 - 11h
Aquajogging[1]* 11h - 11h45	Aquapalmes[1]* 11h - 11h45	Aquagym 11h15 - 12h	Aquapalmes* 11h - 11h45	Aquajogging* 11h - 11h45	Aquagym 11h15 - 12h	Aquagym 11h15 - 12h
Aquagym 12h15 - 13h	Aquabiking 12h15 - 13h	Aquagym 12h15 - 13h	Aquasculpt 12h15 - 13h	Aquagym 12h15 - 13h	Aquagym 12h15 - 13h	
Aquagym 15h45 - 16h30	Aquafitness 16h - 16h45		Aquacircuit 16h - 16h45	Aquaboxing 15h45 - 16h30		
Aquacircuit 16h45 - 17h30	Aquagym 16h45 - 17h30	Aquabiking 16h45 - 17h30	Aquagym 16h45 - 17h30	Aquagym 16h45 - 17h30		
Aquabiking 17h45 - 18h30	Aquagym 17h45 - 18h30	Aquacircuit 17h45 - 18h30	Aquagym 17h45 - 18h30			
Aquagym 18h45 - 19h30	Aquagym 18h45 - 19h30	Aquagym 18h45 - 19h30	Aquagym 18h45 - 19h30			
Aquacircuit 19h45 - 20h30	Aquaboxing 19h45 - 20h30	Aquagym 19h45 - 20h30	Aquabiking 19h45 - 20h30			

L'ESPACE DÉTENTE est intégré dans l'abonnement AQUAGYM

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

Période vacances scolaires

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

*** Sous réserve de modification*

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.
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
- 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.

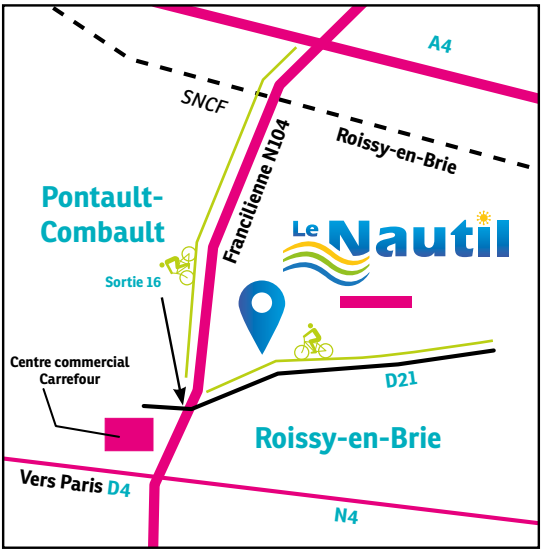
Tarif réduit
Sur présentation d'un justificatif pour les jeunes de 16 à 18 ans, étudiants, allocataires du RSA, demandeurs d'emploi, seniors âgés de plus de 65 ans, personnes handicapées attestant d'une incapacité inférieure à 80 % et personnes handicapées attestant d'une incapacité supérieure à 80 %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

Le Nautil

Un équipement de Paris - Vallée de la Marne

Plan d'accès

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



Plus d'infos :

Tél. 01 60 37 27 77

le-nautil.fr ▪

Paris Vallée de la Marne
LA COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION