



SPORTS | LOISIRS | BIEN-ÊTRE

AQUAGYM

**TARIFS & HORAIRES
2026 / 2027**

FORME | AQUATIQUE | ESCALADE | AQUAGYM | SQUASH | DÉTENTE



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**

Horaires 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* 11h - 11h45	Aquapalmes* 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 16 h - 16 h 45		Aquagym 16 h - 16 h 45	Aquaboxing 15h45 - 16h30		
Aquacircuit 16h45 - 17h30	Aquagym 16h45 - 17h30	Aquabiking 16h45 - 17h30	Aquasculpt 16h45 - 17h30	Aquagym 16h45 - 17h30		
Aquabiking 17h45 - 18h30	Aquagym 17h45 - 18h30	Aquacircuit 17h45 - 18h30	Aquagym 17h45 - 18h30			
Aquagym 18h45 - 19h30	Aquacircuit 18h45 - 19h30	Aquafitness 18h45 - 19h30	Aquabiking 18h45 - 19h30			
Aquafitness 19h45 - 20h30	Aquaboxing 19h45 - 20h30	Aquagym 19h45 - 20h30	Aquacircuit 19h45 - 20h30			

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

Horaires 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

AQUAGYM

TARIFS

	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

Abonnement et carte valables 1 an.

Ils donnent accès à toutes les Aquadisciplines.

Badge perdu ou dégradé : 20€

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 pour plus d'informations.

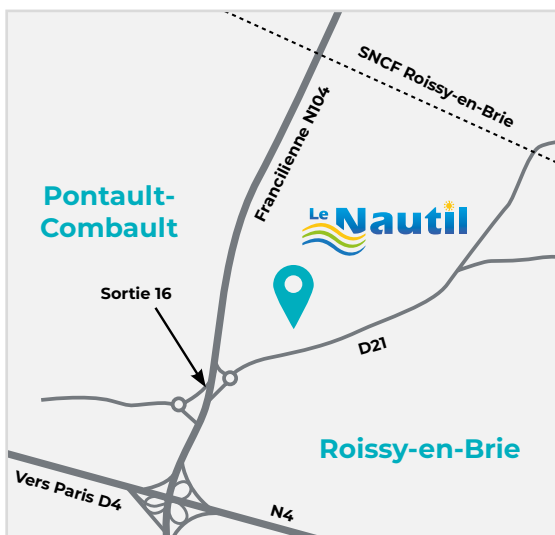
Tarif réduit

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.



PLAN D'ACCÈS

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



PLUS D'INFOS:

Tél. 0160 37 27 77

le-nautil.fr •  