

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	DIMANCHE	
MATIN	10h45-11h30 <b>AQUABIKE</b> Niveau intermédiaire <i>(sur réservation)</i>	9h30-10h15 <b>GYM DOUCE</b>  10h30-11h30 <b>YOGA</b>	9h45-11h45 Natation scolaire	10h-10h45 <b>ÉVEIL CORPOREL</b> 4-6 ans**  11h-11h45 <b>DANSE FITNESS</b> 7-11 ans**	10h-10h40 <b>AQUAGYM</b>  11h-11h45 <b>AQUAPHOBIE**</b>	9h30-10h15 <b>RÉVEIL MUSCULAIRE</b>  10h30-11h15 <b>STRETCH BALL</b>	10h15-10h45 <b>BÉBÉS NAGEURS</b> (6 mois - 2 ans)  10h50-11h40 <b>JARDIN AQUATIQUE</b> (2-5 ans)
				9h15-11h45 Natation scolaire			10h-17h30 Journée groupes sur réservation
APRÈS-MIDI	14h-15h Natation scolaire	15h-15h40 <b>AQUAGYM</b>	14h-14h45 <b>COURS DE NATATION**</b>	14h-15h Natation scolaire	14h30-15h15 <b>AQUABIKE</b> <i>(sur réservation)</i>		
	15h30-16h10 <b>AQUAGYM *</b>	16h15-17h15 <b>YIN YOGA</b>	15h-15h45 <b>COURS DE NATATION**</b>	15h30-16h10 <b>AQUAGYM *</b>			
	16h45-17h30 <b>PILATES</b>	17h30-18h15 <b>TOTAL RENFO</b>		16h45-18h15 <b>YOGA RELAX</b>			
	* Aquagym à 14h30 pendant les vacances scolaires (zone C)		** Pas de cours pendant les vacances scolaires (zone C)				
SOIRÉE	18h30-19h15 <b>CIRCUIT TRAINING</b> Niveau intermédiaire	18h30-19h30 <b>CONSEIL MUSCU</b>	18h45-19h30 <b>DANSE FITNESS</b>	18h30-19h15 <b>CIRCUIT MUSCU SENIORS</b>	18h30-19h15 <b>MIX CARDIO</b> Niveau intermédiaire	18h30-19h15 <b>CIRCUIT TRAINING</b> Niveau intermédiaire	
	19h15-19h55 <b>AQUAGYM</b>			19h30-20h15 <b>TOTAL RENFO</b>	19h-19h40 <b>AQUAGYM</b>	19h30-20h15 <b>SMALL GROUP MUSCU</b>	
	19h30-20h15 <b>POSTURAL BALL</b>	19h45-20h30 <b>PILATES</b>			19h30-20h30 <b>YOGA</b>		

**Nos univers :**

-  *Tonique*
-  *Energie*
-  *Eau*
-  *Junior*
-  *Senior*

# Horaires d'ouverture

## ESPACE PISCINE/BALNEO



Lundi : 16h30-19h  
 Mardi : 16h-19h  
 Mercredi : 16h-20h  
 Jeudi : 16h30-19h  
 Vendredi : 15h30-18h  
 Dimanche : 14h30-17h30

### Vacances scolaires (zone C)

Lundi : 15h30-19h  
 Mardi : 15h30-19h  
 Mercredi : 15h30-20h  
 Jeudi : 15h30-19h  
 Vendredi : 15h30-18h  
 Dimanche : 14h30-17h30

### COURS DE NATATION

Les mardis, mercredis, jeudis  
 matins sur réservation



## ACCUEIL

## ESPACES MUSCU ET SQUASH

Lundi : 15h-20h  
 Mardi : 14h15-19h30  
 Mercredi : 10h-12h / 14h15-20h  
 Jeudi : 14h15-20h  
 Vendredi : 9h30-12h / 14h15-19h30  
 Dimanche : 10h-12h / 14h30-17h30



Pour le squash,  
 réservation conseillée

BALNEO		TARIFS
Entrée adulte		10€ / 5,5€ *
Carte 6 balnéo adulte		50€
Entrée étudiant	Sur justificatif	5€ / 4€*
Carte 6 balnéo étudiant	Sur justificatif	25€
Entrée enfant	Entre 3 et 14 ans	3€ / 2,5€*
Carte 6 balnéo enfant		15€
Dernière heure adulte/enfant	Dernière heure de la journée	6€/2€
Cours aquagym ou aquabike	Aquabike sur réservation	14€
Carte 6 cours aquagym ou aquabike		70€
Cours aquabike abonnés		5€
Location aquabike	La demi-heure	3€
Séance de bébés nageurs /Jardin aquatique		10€
Carte 6 séances bébés nageurs/Jardin aqua		50€
Cours de natation/Aquaphobie	Sur réservation et en période scolaire	10€
FORME		TARIFS
Cours collectif	Zen ou Tonique : Yoga, Danse, Pilates, Circuit training, Renfo...	10€
Carte 6 cours collectifs		50€
Danse gym (7-11 ans) / Gym éveil (4-6ans)	Gym éveil et Danse : pas de cours aux vacances (zone C)	Voir abonnement enfant
MUSCULATION		TARIFS
Séance de musculation	Non encadrée	6€
Carte de 6 séances de musculation		30€
Programme de musculation individuel	3 RDV avec le coach	30€
SQUASH		TARIFS
Accès à 1 terrain	Pour 1 heure - réservation conseillée	10€
Carte de 6 parties de squash		50€
Location du matériel	Raquette, chaussures, balle	2€
NOS ABONNEMENTS		TARIFS
PACK FORME (cours en salle et muscu)		230€
PACK AQUATIQUE (piscine/balnéo et aquagym)		240€
PACK MUSCULATION (accès libre salle muscu)		180€
PACK TOTAL BIEN-ÊTRE ADULTE (cours en salle, aquagym, squash et muscu)		280€
PACK TOTAL BIEN-ÊTRE ETUDIANT (idem adulte)		160€
PACK TOTAL BIEN-ÊTRE ENFANT (cours en salle + accès piscine)		100€
PACK AQUA ENFANT (accès piscine)	Entre 3 ans et 14 ans	50€
PASS AQUABIKE		45€

\* tarif spécial week-end pour les résidents de la Communauté de Communes Aubrac Carladez Viadène, sous justificatif de domicile