NATURA
Espace détente & loisirs

Planning cours collectifs
2 janvier 2025 au 15 juin 2025

ACV
Communauté de Communes
Aubrac Carladez Viadène

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	DIMANCHE
MATIN	9h30-10h15 AQUABIKE ** *(sur réservation)*	9h30-10h15 GYM DOUCE	9h15-10h ÉVEIL CORPOREL 4-6 ans **		9h30-10h15 RÉVEIL MUSCULAIRE	10h15-10h45 BÉBÉS NAGEURS (6 mois - 2 ans)
		10h-12h Natation scolaire *Classes bleues*	10h15-11h ÉVEIL CORPOREL 4-6 ans ** / 10h-10h45 AQUAGYM	10h-12h Natation scolaire *Classes bleues*	10h30-11h15 FIT BALL	10h50-11h40 JARDIN AQUATIQUE (2-5 ans)
			11h15-12h DANSE FITNESS 7-11 ans **			10h-17h30 Journée groupes sur réservation
APRÈS-MIDI		13h30-14h30 Natation scolaire *Classes bleues*	14h-14h45 COURS DE NATATION**	13h30-14h30 Natation scolaire *Classes bleues*	14h15-15h AQUABIKE ** *(sur réservation)*	
	15h45-16h30 PILATES / 15h30-16h15 AQUAGYM *	15h-15h45 AQUAGYM *	15h-15h45 COURS DE NATATION**		15h15-16h AQUAGYM *	
	16h45-17h30 PILATES	16h15-17h15 YIN YOGA		15h30-16h15 AQUAGYM *	16h30-17h15 GYM SENIORS	
	17h30-18h15 CIRCUIT MUSCU	17h45-18h30 TOTAL RENFO		16h45-18h15 YOGA RELAX	17h45-18h30 PRÉPARATION PHYSIQUE *Intensité élevée*	
SOIRÉE	18h30-19h15 CIRCUIT TRAINING	18h45-19h30 CONSEIL MUSCU / 18h45-19h30 DANSE FITNESS		18h30-19h15 MIX CARDIO *Intensité élevée*		
	19h15-20h AQUAGYM / 19h30-20h15 FIT BALL	19h45-20h30 PILATES		19h30-20h15 STRETCHING		

Nos univers :

- Tonique
- Energie
- Eau
- Junior
- Senior

* Aquagym à 14h30 pendant les vacances scolaires (zone C)

** Pas de cours pendant les vacances scolaires (zone C)

Horaires d'ouverture

ESPACE PISCINE/BALNEO

BONNET DE BAIN OBLIGATOIRE

En période scolaire

Lundi : 16h30-19h
Mardi : 16h-19h
Mercredi : 10h45-11h45 • 16h-19h
Jeudi : 16h30-19h
Vendredi : 16h30-18h
Dimanche : 14h30-17h30

Vacances scolaires (zone C)

Lundi : 15h30-19h
Mardi : 10h15-11h45* • 15h30-19h
Mercredi : 11h-11h45* • 15h30-19h
Jeudi : 10h15-11h45* • 15h30-19h
Vendredi : 15h30-18h
Dimanche : 14h30-17h30

*** Hors vacances de Noël**

ACCUEIL 05 65 66 22 11

ESPACES MUSCU ET SQUASH

Lundi : 15h-20h
Mardi : 14h30-19h30
Mercredi : 9h-12h • 14h-20h
Jeudi : 15h-20h
Vendredi : 9h30-12h • 14h-18h30
Dimanche : 10h-12h • 14h30-17h30

Pour le squash, réservation conseillée

JOURS FÉRIÉS

14h30-17h30 : ouverture des espaces **balnéo, squash et muscu**
Pas de cours collectifs

Tarifs individuels

N'hésitez pas à demander nos **abonnements saisonniers !**

BALNEO		TARIFS
Entrée adulte		10€ / 5.5€ *
Carte 6 balnéo adulte		50€
Entrée étudiant	Sur justificatif	5€ / 4€*
Carte 6 balnéo étudiant		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 (avec abonnement ou carte)	14€
Carte 6 cours aquagym ou aquabike		70€
Location aquabike	En autonomie sur les horaires d'ouverture de la balnéo	3€ la demi-heure
Séance de bébé nageur /Jardin aquatique		10€
Carte 6 séances bébé nageur/Jardin aqua		50€
Cours de natation/Aquaphobie	Sur réservation et en période scolaire	10€
Cours de préparation à l'accouchement/ Carte de 6 cours	NOUVEAUTE	14€/70€
FORME		**TARIFS**
Cours collectif adulte (hors yoga)	Zen ou Tonique : Danse, Pilates, Circuit training, Renfo...	10€
Cours collectif étudiant		5€
Carte 6 cours collectifs (hors yoga)		50€
Cours Yoga		14€
Carte de 6 cours de yoga		70€
MUSCULATION		**TARIFS**
Séance de musculation	Non encadrée	6€
Carte de 6 séances de musculation		30€
Programme de musculation individuel	2 premiers RDV avec le coach	60€
Réajustement du programme durant la saison	1 RDV avec le coach	30€
SQUASH		**TARIFS**
Accès à 1 terrain	Pour 1 heure. Réservation conseillée. (Hors Location matériel)	10€
Carte de 6 parties de squash		50€
Location du matériel	Raquette, chaussures, balle	2€

***** tarif spécial le **dimanche** et le **mercredi** pour les habitants de la Communauté de Communes Aubrac Carladez Viadène, sous justificatif de domicile