

Planning cours collectifs

Janvier 2026 - Juin 2026

FERMETURE DU NATURA
du 22 au 28 décembre 2025
le 1er janvier et 1er mai 2026

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | DIMANCHE |
|------------|---|---|---|--|---|--|
| MATIN | 10h-10h45 RENFO 11h-11h45 CARDIO | 10h-12h Natation scolaire (Classes bleues) | 10h-10h45 AQUAGYM 11h-11h45 AQUAPHOBIE** | 10h-12h Natation scolaire (Classes bleues) | 10h-10h45 RÉVEIL MUSCULAIRE 11h-11h45 PILATES | 10h15-10h45 BÉBÉS NAGEURS (6 mois - 2 ans) 10h50-11h40 JARDIN AQUATIQUE (2-5 ans) |
| APRÈS-MIDI | 14h30-15h15 AQUABIKE JUMP ** 15h30-16h15 AQUAGYM * 16h45-17h30 PILATES 17h30-18h15 GYM FORME | 13h30-14h30 Natation scolaire (Classes bleues) 15h15-16h AQUAGYM* 16h15-17h15 YIN YOGA | 14h15-15h ÉVEIL CORPOREL 4-6 ans ** 15h15-16h ÉVEIL CORPOREL 4-6 ans ** 16h15-17h ACROSPORT 7-10ans ** | 14h-14h45 COURS DE NATATION** 15h-15h45 COURS DE NATATION** | 13h30-14h30 Natation scolaire (Classes bleues) 15h-15h45 AQUAGYM * 16h15-17h CIRCUIT MUSCU 17H15-18h15 YOGA | 10h-17h30 Journée groupes sur réservation |
| SOIRÉE | | 17h30-18h15 DANSE FITNESS | | | 18h30-19h15 MIX CARDIO 19h30-20h15 FIT BALL | |
| | 18h30-19h15 CIRCUIT TRAINING | 18h30-19h15 TOTAL RENFO | | | 19h-19h40 AQUAGYM | |
| | 19h15-20h AQUAGYM | 19h30-20h15 STRETCHING | 19h30-20h15 PILATES | | | |

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

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

Nos univers :

 *Tonique*

 *Energie*

 *Eau*

 *Junior*

 *Senior*

Horaires d'ouverture

ACCUEIL ☎ 05 65 66 22 11

ESPACE PISCINE/BALNEO



BONNET DE BAIN OBLIGATOIRE

Période scolaire (zone C)

Lundi : 16h30-19h15

Mardi : 16h-19h30

Mercredi : 16h-20h

Jeudi : 16h-19h15

Dimanche : 14h30-17h30

Vacances scolaires (zone C)

Lundi : 15h30-19h15

Mardi : 10h-11h45 / 15h30-19h30

Mercredi : 14h-20h

Jeudi : 10h-11h45 / 15h30-19h15

Dimanche : 14h30-17h30

ESPACES MUSCU ET SQUASH



Pour le squash, réservation conseillée

Période scolaire (zone C)

Lundi : 15h15-20h

Mardi : 10h-12h / 14h-19h30

Mercredi : 10h-12h / 14h-20h

Jeudi : 14h30-20h

Dimanche : 10h-12h / 14h30-17h30

Vacances scolaires (zone C)

Lundi : 14h-20h

Mardi : 10h-12h / 14h-19h30

Mercredi : 10h-12h / 14h-20h

Jeudi 10h-12h / 14h-20h

Dimanche : 10h-12h / 14h30-17h30

JOURS FÉRIÉS : 14h30-17h30 (ouverture des espaces balnéo, squash et muscu). Pas de cours collectifs.

FERMETURE du 22 au 28 décembre 2025, le 1 janvier et 1er mai 2026

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