

# 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	10h-12h Natation scolaire (Classes bleues)	10h-10h45 AQUAGYM	10h-12h Natation scolaire (Classes bleues)	10h-10h45 RÉVEIL MUSCULAIRE	10h15-10h45 BÉBÉS NAGEURS (6 mois - 2 ans)
APRÈS-MIDI	14h30-15h15 AQUABIKE JUMP **	13h30-14h30 Natation scolaire (Classes bleues)	14h15-15h ÉVEIL CORPOREL 4-6 ans **	14h-14h45 COURS DE NATATION**	13h30-14h30 Natation scolaire (Classes bleues)	15h-15h45 AQUAGYM *	10h-17h30 Journée groupes sur réservation
SOIRÉE	15h30-16h15 AQUAGYM *	15h15-16h AQUAGYM*	15h30-16h15 FIT BALL	15h15-16h ÉVEIL CORPOREL 4-6 ans **	15h-15h45 COURS DE NATATION**	16h15-17h CIRCUIT MUSCU	<b>Nos univers :</b>
	16h45-17h30 PILATES	16h15-17h15 YIN YOGA		16h15-17h ACROSPORT 7-10ans **		17H15-18h15 YOGA	 <i>Tonique</i>  <i>Energie</i>  <i>Eau</i>  <i>Junior</i>  <i>Senior</i>
	17h30-18h15 GYM FORME						
		17h30-18h15 DANSE FITNESS			18h30-19h15 MIX CARDIO		
	18h30-19h15 CIRCUIT TRAINING	18h30-19h15 TOTAL RENFO			19h30-20h15 FIT BALL	19h15-20h 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)

# 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