

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

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