



# ESPACE AQUATIQUE

DU 1<sup>ER</sup> JUILLET AU 31 AOÛT 2024



*Pour les plus  
grands...*

## AQUABIKE

Séance de vélo aquatique permettant de modeler sa silhouette, de développer ses capacités cardio-vasculaires et son endurance.

Location Aquabike (30 minutes) : hors créneaux Aquabike.

## AQUADOUCE

Travail général du corps de manière efficace, agréable et non traumatisante avec une sollicitation du système cardio-respiratoire modérée.

## AQUAFORME

Séance avec beaucoup de continuité dans l'effort et insertion d'enchaînements.

## AQUATONIC

Séance d'entraînement soutenue avec des phases de renforcement musculaire.

## CIRCUIT TRAINING

Cardio-training, sous forme de différents ateliers (3 à 4) cours d'intensité (¾) élevés avec différents matériels. Exercice court avec intensité élevée, amélioration des conditions physiques. 45 mn sur réservation (max 30 personnes)

*Pour les plus  
petits...*

## ÉCOLE DE NATATION

De 4 à 17 ans (dans la limite des places disponibles). Familiarisation au milieu aquatique, initiation, perfectionnement.

## BÉBÉ DANS L'EAU

De 4 mois à 6 ans.  
Bien-être dans l'eau, séance de plaisir pour les enfants et les parents.

**Contact :**  
bebesdansleau.com  
06 34 29 19 44



DU 1<sup>ER</sup> JUILLET AU 31 AOÛT 2024

# Planning aquatique

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN	AQUADOUCE 9h15 - 10h00	AQUADOUCE 9h15 - 10h00	AQUADOUCE 9h15 - 10h00	AQUADOUCE 9h15 - 10h00	AQUADOUCE 9h15 - 10h00		
MIDI	AQUATONIC 12h30 - 13h00	AQUATONIC 12h30 - 13h00	AQUATONIC 12h30 - 13h00	AQUATONIC 12h30 - 13h00	AQUATONIC 12h30 - 13h00		

## ENTRÉE UNITAIRE

ENTRÉE ESPACE AQUATIQUE	
ENTRÉE ADULTE	ENTRÉE - 8 ANS
5,50 €	1,50 €

ENTRÉE GLOBALE à partir de 16 ans
AQUATIQUE + FITNESS
14 €

## FORMULES ABONNEMENTS

ACCÈS PISCINE	
CARTE 10 HEURES individuelle, valable 6 mois	20 €

CLUB AQUABIKE	
LOCATION BIKE (30 min) entrée piscine en supplément	5 €

AQUAGYM MATIN Accès cours d'Aquagym du matin à 9h15 + piscine libre jusqu'à 12h00	
3 MOIS	85 €
1 AN	15 €/MOIS soit 180 €/an

AQUAGYM MIDI Accès cours d'Aquagym du midi + piscine libre entre 12h00 et 14h00	
SÉANCE	12 €
3 MOIS	110 €

COURS PARTICULIERS	
SÉANCE 30min	20 €

ANNIVERSAIRE De 6 à 12 ans	
6 ENFANTS MINIMUM	10 €/enfant

PIECES À FOURNIR LORS DE VOTRE ABONNEMENT : 1 photo / une copie de votre pièce d'identité / votre RIB si paiement par prélèvements / un Certificat médical ( facultatif)

39, rue de l'Hostellerie - 30 900 NÎMES  
T: 04 66 38 31 00 - contact@nimes-aquatropic.com  
facebook.com/aquatropic30

Visitez notre site

