



ESPACE AQUATIQUE

DU 30 JUIN AU 31 AOÛT 2025



*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 30 JUIN AU 31 AOÛT 2025

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 GLOBALE à partir de 16 ans
ENTRÉE ADULTE	ENTRÉE - 8 ANS	AQUATIQUE + FITNESS
5,50 €	1,50 €	14 €

FORMULES ABONNEMENTS

ACCÈS PISCINE	AQUAGYM MATIN Accès cours d'Aquagym du matin à 9h15 + piscine libre jusqu'à 12h00	COURS PARTICULIERS
CARTE 10 HEURES individuelle, valable 6 mois	3 MOIS	SÉANCE 30min
20 €	85 €	20 €
	1 AN	
	15 €/MOIS soit 180 €/an	ANNIVERSAIRE De 6 à 12 ans
CLUB AQUABIKE	AQUAGYM MIDI Accès cours d'Aquagym du midi + piscine libre entre 12h00 et 14h00	6 ENFANTS MINIMUM
LOCATION BIKE (30 min) entrée piscine en supplément	SÉANCE	10 €/enfant
5 €	3 MOIS	
	110 €	

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

