



2017 / 2018

Tarifs et horaires

Aquagym



Les Aquadisciplines

► Aquabiking

Renforcement musculaire des mollets, cuisses et fessiers.
Travail cardio-vasculaire. Se pratique sur un vélo adapté et immergé.
Cours à haute intensité. Cours sur réservation.

► Aquacircuit

Cours combinant l'activation cardiaque et le renforcement musculaire.
Circuit avec postes changeants.

► Aquafac

Renforcement musculaire des fessiers, des abdominaux et des cuisses.

► Aquafitness

Travail cardio-vasculaire favorisant l'amincissement,
la remise en forme et le bien-être.

► Aquagym

Gym dans l'eau.

► Aqua jogging

Course à pied dans l'eau permettant un travail cardio et des groupes musculaires de la course. Se pratique en eau profonde.

► Aquasculpt

Renforcement musculaire avec lests.

► Aquapalmes

Travail cardio-vasculaire, amincissement de la taille, des abdominaux et des fessiers. Se pratique en eau profonde.
Travail technique, approche des nages codifiées.



Planning des cours Aqua gym

Période scolaire *Sous réserve de modification*

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Aquagym ¹ 9h15 - 10h	Aquagym ¹ 9h15 - 10h	Aquagym ¹ 9h15 - 10h	Aquagym ¹ 9h15 - 10h	Aquagym ¹ 9h15 - 10h	Aquabiking 9h15 - 10h	Aquagym 9h15 - 10h
Aquafitness ¹ 10h15 - 11h	Aquafac ¹ 10h15 - 11h	Aquafitness ¹ 10h15 - 11h	Aquasculpt 10h15 - 11h	Aquabiking 10h15 - 11h	Aquagym 10h15 - 11h	Aquagym 10h15 - 11h
Aquajogging ^{1*} 11h15 - 12h	Aquapalmes ^{1*} 11h15 - 12h	Aquaculpt ¹ 11h15 - 12h	Aquajogging ^{1*} 11h15 - 12h	Aquapalmes ^{1*} 11h15 - 12h	Aquagym 11h15 - 12h	Aquagym 11h15 - 12h
Aquagym 12h15 - 13h	Aquabiking 12h15 - 13h	Aquacircuit 12h15 - 13h	Aquagym 12h15 - 13h	Aquacircuit ¹ 12h15 - 13h	Aquagym 12h15 - 13h	
Aquabiking 16h - 16h45	Aquafitness 16h - 16h45		Aquafac ¹ 16h - 16h45	Aquacircuit ² 16h - 16h45		
Aquafitness ¹ 17h - 17h45	Aquasculpt 17h - 17h45	AquaGym 17h - 17h45	Aquasculpt ¹ 17h - 17h45	Aquasculpt 17h - 17h45		
Aquasculpt ² 18h - 18h45	Aquacircuit 18h - 18h45	Aquafitness ² 18h - 18h45	Aquacircuit 18h - 18h45			
Aquafac ¹ 19h - 19h45	Aquagym 19h - 19h45	Aquabiking ¹ 19h - 19h45	Aquasculpt ² 19h - 19h45			
Aquafitness ^{3/circuit} 19h50 - 20h35	Aquafac ¹ 19h50 - 20h35	Aquafitness ³ 19h50 - 20h35	Aquabiking 19h50 - 20h35			

1 - Débutant/Initié
2 - Confirmé
3 - Avancé
Aucune indication : cours tous niveaux

* Dans le bassin de 25m de l'espace aquatique

Période vacances scolaires *Sous réserve de modification*

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Aquagym 9h - 9h45	Aquagym 9h - 9h45	Aquagym 9h - 9h45	Aquagym 9h - 9h45	Aquagym 9h - 9h45	Aquagym	Aquagym
Aquagym 12h30 - 13h15	Aquagym 12h30 - 13h15	Aquagym 12h30 - 13h15	Aquagym 12h30 - 13h15	Aquagym 12h30 - 13h15	septembre/juin 8h15 - 9h	septembre/juin 8h15 - 9h
					juillet/août 9h15 - 10h	juillet/août 9h15 - 10h
Aquagym 17h30 - 18h15	Aquagym 17h30 - 18h15	Aquagym 17h30 - 18h15	Aquagym 17h30 - 18h15	Aquagym 17h30 - 18h15		
Aquagym 19h50 - 20h35		Aquagym 19h50 - 20h35	Aquagym 19h50 - 20h35			

Tarifs des cours Aquagym

	Résidents	Extérieurs
Abonnement 70 séances	227 €	319 €
Abonnement CE 70 séances	212 €	270 €
10 séances	53,50 €	74 €

Séances décomptées au temps passé (valable 1 an).
Donne accès à toutes les Aquadisciplines.

► Le tarif résidents

Ce tarif est réservé, sur présentation d'un justificatif de domicile, aux habitants des douze villes de la communauté d'agglomération Paris - Vallée de la Marne :

- Brou-sur-Chantereine
- Champs-sur-Marne
- Chelles
- Courtry
- Croissy-Beaubourg
- Émerainville
- Lognes
- Noisiel
- Pontault-Combault
- Roissy-en-Brie
- Torcy
- Vaires-sur-Marne



► **Vous accueille tous les jours !**

Plus d'infos :

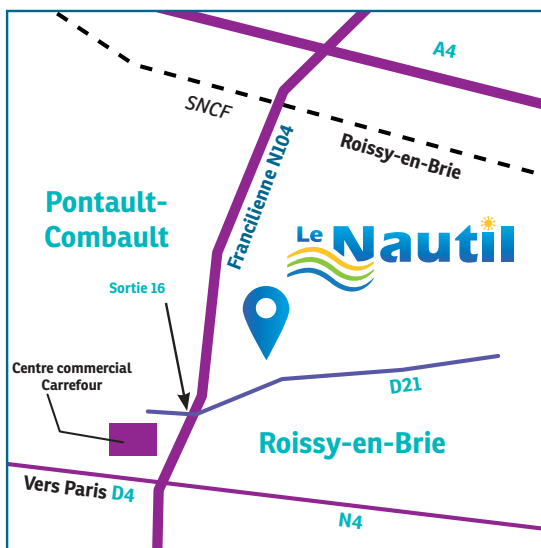
Tél. 01 60 34 62 62

le-nautil.fr

facebook.com/lenautil.fr

► **Plan d'accès**

Route départementale 21 ■ 77340 Pontault-Combault



Communauté d'agglomération Paris-Vallée de la Marne

5, cours de l'Arche Guédon à Torcy

77207 Marne-la-Vallée Cedex 1

Tél. 01 60 37 24 24 ■ www.agglo-pvm.fr