

JARDIN D'ATLANTIS (6 mois à 5 1/2 ans)

TARIFS • l'unité 9,80 €

SAMEDI
10H30 à 12H
Duo 1 parent,
1 enfant
En accès libre

Eau à
32°



ECOLE DE NATATION (4 ans 1/2 à 17 ans)

attribués en fonction des niveaux
après test obligatoire - Renseignement à l'Accueil

INSCRIPTIONS
AU TRIMESTRE

LUNDI
17H30

MERCREDI
9H45
10H45
17H
18H

VENDREDI
17H30
18H30
19H30

SAMEDI
9H30 à 10H15
&
13H15 à 14H00
4 1/2 / 5 1/2 ans



COURS COLLECTIFS ADULTES

attribués en fonction des niveaux

INSCRIPTIONS
AU TRIMESTRE

LUNDI
18H30 niveau 1
19H30 niveau 2
Perfectionnement

MERCREDI
11H45
Senior

MERCREDI
11H45
Aquaphobie



www.espaces-aquatiques-arlyserre.fr



CENTRE ATLANTIS

Piscine / Balnéo / Muscu / Squash

UGINE



Centre Atlantis - 04 79 89 00 89

Centres aquatiques



AQUAGYM

Pour rester en forme !



Activité tonique pour renforcer vos muscles!
Avec l'effet massant et résistant de l'eau.

AQUATRAMPO

Pour s'amuser et se renforcer !



Séance ludique mais intense pour affiner et muscler le bas du corps, travailler l'équilibre et sa motricité.

AQUA TRAINING

Pour se défouler !



Une combinaison de plusieurs disciplines aquatiques : AQUATRAMPO/AQUASTEP/AQUAGYM/AQUABIKE pour un travail musculaire complet sur l'ensemble du corps et du cœur.

AQUABIKE

Pour tonifier et affiner !



Activité musculaire pour le bas du corps (cuisses/abdos/fessiers) et développer son endurance.
Petit + : idéal pour lutter contre la cellulite.

AQUACARDIO

Pour se dépenser !



Un aquagym dynamique avec un travail cardio-vasculaire tonique avec des mouvements de bas et du haut du corps favorisant le renforcement de la musculature.

AQUABIKE & GYM

Pour se diversifier !



Combinaison de l'aquagym (20 mn) et de l'aquabike (20 mn) qui réunit tous leurs bienfaits.

AQUADÉTENTE

Pour se ressourcer !



Combinaison de l'aquagym (45 mn) et d'un accès à la balnéo (45 mn). Détendez-vous, relaxez-vous !

TARIFS

AQUAMIXTE AQUABIKE AQUATRAMPO CIRCUIT TRAINING Cours : l'unité 11,20 €
AQUAGYM ET AQUACARDIO L'unité 8,40 €

AQUABIKE

• location 1/2 heure

LOCATION AQUABIKE

L'unité 6,10 € - 10 entrées 51 €

Période vacances scolaires → Tous les jours de 14h30 à 17h

Période scolaire → mercredi de 15h à 16h et samedi/dimanche de 14h30 à 17h

12H15
16H15
17H30
18H45
19H00
19H45

	LUN	MAR	MER	JEU	SAM
12H15	AQUABIKE 			AQUABIKE 	AQUADÉTENTE 12h15
16H15	AQUAGYM* 			AQUAGYM* 	
17H30		AQUABIKE 		AQUABIKE 	
18H45		AQUABIKE 		AQUATRAMPO 	
19H00			AQUACARDIO 		
19H45	AQUATRaining 			AQUAGYM + AQUABIKE 	

* Activité hors vacances scolaires