

Le centre aquatique intercommunal propose trois gammes de cours collectifs. Les cours d'aquafitness, de fitness et de natation. Cette page présente le planning hebdomadaire pour la saison 2025-26, en fonction de la période : scolaire ou vacances.



Cours de natation



Cours de fitness



Cours d'aquafitness



Jardin aquatique

Lundi

- 9h-9h45 : Cuisses Abdos Fessiers
- 10h-10h45 : Aquagym grand bain
- 10h-10h45 : Pilates
- 11h-11h45 : Pilates

- 12h30-13h : *Aquabike flash*
- 16h30-17h15 : *Aquagym*
- 18h15-19h : *Aquabike*
- 18h15-19h15 : *Cardio-Training*

Mardi

- 10h-10h45 : *Aquabike seniors*
- 12h30-113h : *Aquagym flash*
- 12h30-13h : *Abdo flash*
- 17h30-18h15 : *Body-Sculpt*
- 18h30-19h15 : *Aquagym*
- 18h30-19h15 : *Step confirmé*
- 19h15-20h : *Natation, adulte : confirmé*
- 19h30-20h15 : *Bike*

Mercredi

- 10h-10h45 : *Aquagym*
- 13h15-16h25 : *Ecole de natation (4-11 ans)*
- 17h30-18h15 : *Cuisses Abdos Fessiers*
- 18h15-19h : *Aquagym fort*
- 18h30-19h15 : *Cardio Boxe*
- 19h30-20h15 : *Pilates*

Jeudi

- 10h-10h45 : *Aquagym*
- 12h30-13h : *Aquagym flash*
- 17h30-18h15 : *Body-Sculpt*
- 18h-18h45 : *Aquabike*
- 18h30-19h15 : *Stretching*
- 19h15-20h : *Natation, ado / adulte : débutant*
- 19h30-20h30 : *Yoga*

Vendredi

- 9h-9h45 : *Cardio-training*
- 10h-10h45 : *Aquagym*
- 10h-10h45 : *Stretching*
- 12h30-13h : *Body sculpt Flash*
- 12h30-13h15 : *Aquabike Flash*
- 17h30-18h15 *Cuisses Abdos Fessiers*

- 18h30-19h15 : Step débutant

Samedi

- 8h45-9h15 : *Eveil aquatique pour bébé (à partir de 6 mois)*
- 9h-9h45 : Body-Sculpt
- 9h15-9h45 : *Eveil aquatique pour bébé (à partir de 6 mois)*
- 9h45-10h15 : *Jardin aquatique (bébé marcheur)*
- 10h-10h45 : Pilates

Bon à savoir

Les cours d'aquafitness et de fitness ont un planning, selon la période de la saison 2025-26 :

- Un planning "périodes scolaires".
- Un planning "vacances scolaires".
- Un planning "été (juillet-août)".

Les cours de natation se déroulent uniquement pendant les périodes scolaires de la saison 2025-26.

[Le calendrier 2025-26 des vacances scolaires](#)

Et aussi...

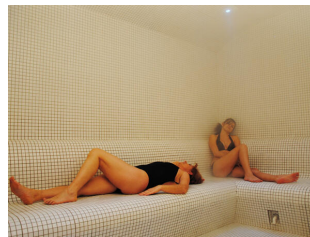
Dans la famille centre aquatique...



Piscine



Cardio-fitness



Bien-être



Les tarifs