

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 : Cuisse 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 : Aquabike

## 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
- 9h45-10h15 : 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](#)