

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

Inscription à l'accueil.

Eau à 30,5°

TARIFS • l'unité 13€

+5,20€ POUR L'ADULTE
SUPPLÉMENTAIRE



UGINE

CENTRE ATLANTIS

Piscine / Balnéo / Muscu / Squash

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

Attribués en fonction des niveaux
après test obligatoire - Renseignement
et inscription à l'accueil.

INSCRIPTIONS AU TRIMESTRE

LUNDI
17H30

MERCREDI
9H45
10H45
16H00
17H00
18H00

MARDI
17H30
18H45

VENDREDI
17H30
18H30
19H30

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

COURS COLLECTIFS ADULTE

Attribués en fonction des
niveaux. Renseignement et
inscription à l'accueil.

INSCRIPTIONS AU TRIMESTRE

MERCREDI
11H45

Débutant - intermédiaire

VENDREDI
16H15

Aquaphobie

LUNDI
18H30

Perfectionnement

PISCINE COURS & ACTIVITÉS

Centre Atlantis - 04 79 89 00 89

www.espaces-aquatiques-arlysere.fr

Centres aquatiques



AQUAGYM

Pour rester en forme !



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

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 coeur.

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.

AQUADÉTENTE

Pour se ressourcer !



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

TARIFS

AQUABIKE AQUATRaining
AQUAGYM, AQUACARDIO ET AQUADÉTENTE

Cours : L'unité 13,50 €
L'unité 10,50 €

LOCATION AQUABIKE

1/2 heure

L'unité 7 € - 10 entrées 59 €

Période vacances scolaires → Tous les jours de 14h30 à 17h00

Période scolaire → mercredi de 15h15 à 16h15 et samedi/dimanche de 14h30 à 17h00

19h45 19h00 18h45 17h30 16h15 12h15

LUN

MAR

MER

JEU

SAM



* Activité hors vacances scolaires

** Le 1^{er} Samedi du mois, hors vacances scolaires