

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

Inscription à l'accueil.

Eau à 30,5°

TARIFS • l'unité 13,50€

**+5,50€ POUR L'ADULTE
SUPPLÉMENTAIRE**



UGINE

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

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
17H
18H**

VENDREDI
**17H30
18H30
19H30**

SAMEDI

**9H30
&
13H15**
4^{1/2} / 5^{1/2} ans

MARDI
**17H30
18H45**

COURS COLLECTIFS ADULTE

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

INSCRIPTIONS AU TRIMESTRE

LUNDI
18H30
Perfectionnement

MERCREDI
11H45
Débutant - intermédiaire

VENDREDI
16H15
Aquaphobie

PISCINE COURS & ACTIVITÉS

Centre Atlantis - 04 79 89 00 89

www.espaces-aquatiques-arlyserre.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.

TARIFS

AQUABIKE AQUATRaining
AQUAGYM, AQUACARDIO ET AQUADÉTENTE

Cours : L'unité 13,50€
L'unité 10,50€

LOCATION AQUABIKE

1/2 heure

L'unité 7,50€ - 10 entrées 60€

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

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

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

LUN

MAR

MER

JEU

SAM



* Activité hors vacances scolaires