ACTIVITÉS

PISCINE GILLY/ISÈRE

VOS COURS & ACTIVITÉS

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	MERCREDI	VENDREDI
17H30	9H30	17H30
18H30	10H20	18H45
	17H45	
	18H45	

MARDI	JEUDI	SAMEDI
17H30	17H30	11H
18H30	18H30	&
		13h15
		4/6 ans

COURS COLLECTIFS ADULTE

Attribués en fonction des niveaux.

INSCRIPTIONS AU TRIMESTRE

MARDI	JEUDI	VENDREDI
19H30	19H30	11H15
Perfectionnement	*Perfectionnement*	*Aquaphobie*

AQUAGYM

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

Pour rester en forme !



TARIFS

AQUAGYM	**L'unité 10,50€**

AQUATRAINING

Combinaison de plusieurs disciplines aquatiques AQUATRAMPO, AQUAGYM, AQUABIKE pour un travail musculaire complet sur l'ensemble du corps et du coeur.

Pour se défouler !



TARIFS

AQUATRAINING	**L'unité 13,50€**

LOCATION AQUABIKE

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

Pour tonifier et affiner !



TARIFS

LOCATION AQUABIKE	**L'unité 7,50 €**
	Carte 10 entrées 60€

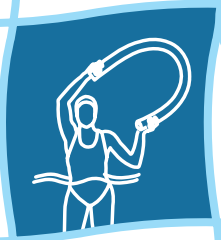
HORAIRES :

HORS VACANCES SCOLAIRES

LE MARDI • 11h45 et 12h15
LE MERCREDI • 12h15
LE DIMANCHE • 9h15

VACANCES SCOLAIRES

LE MARDI • 12h15 et 12h45 • 19h30 et 20h
LE MERCREDI • 12h15
LE JEUDI • 12h15 • 19h30 et 20h
LE DIMANCHE • 9h15

	LUN	MAR	MER	VEN	SAM
9h15					
11h15					
12h15					
12h30					
16h15				* 	
19h45	**19h15 			**18h45 	

* n'a pas lieu pendant les vacances scolaires
** horaire modifiée pendant les vacances scolaires