

## ABONNEMENTS MENSUELS

2 ESPACES	CCMM	HORS CCMM
Espace aquatique + espace bien-être	42 €	52 €
Espace bien-être + salle cardio	42 €	52 €
3 ESPACES	CCMM	HORS CCMM
Espace aquatique + espace bien-être + salle cardio	52 €	62 €

## ENTRÉE INDIVIDUELLE ET PASS

ENTRÉE INDIVIDUELLE	CCMM	HORS CCMM
Entrée espace aquatique + espace bien-être	10 €	15 €
Entrée salle fitness + espace bien-être OU entrée salle cardio + espace bien-être	12 €	15,50 €
PASS	CCMM	HORS CCMM
Pass 15 entrées Cours encadrés salle fitness	35 €	42 €
Pass 15 entrées Cours encadrés salle fitness + accès espace bien-être	52 €	62 €
Pass 15 entrées Espace aquatique + espace bien-être + salle cardio	42 €	52 €

## HORAIRES SALLE CARDIO

- Lundi et jeudi de 7h à 19h
- Mardi et vendredi de 8h à 20h
- Mercredi de 8h à 19h
- Samedi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30
- Dimanche de 8h30 à 12h

## HORAIRES ESPACE BIEN-ETRE

- Lundi, mercredi et jeudi de 9h à 19h
- Mardi et vendredi de 9h à 20h
- Samedi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30
- Dimanche de 8h30 à 12h

# INFOS PRATIQUES

30 rue Abbé Muths  
54230 Neuves-Maisons  
Tél. 03 83 47 99 00  
aquamm@cc-mosellemadon.fr  
www.aquamm.fr  
facebook.com/ccmosellemadon



# AQUA MM

## ESPACE FORME PLANNING & TARIFS SAISON 2025 - 2026 A PARTIR DU LUNDI 1<sup>ER</sup> SEPTEMBRE



Création CCMM - septembre 2025 - NPJSIYP

moselle  
et madon

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
PILATES 9h30 – 10h20	PILATES 9h30 – 10h20		PILATES DÉBUTANTS 9h30 – 10h20	
ÉTIREMENTS / MOBILITÉ 10h30 – 11h	ÉTIREMENTS / MOBILITÉ 10h30 – 11h		PILATES PRÉ ET POST NATAL 10h30 – 11h10	PILATES DYNAMIQUES 10h – 10h50
				ÉTIREMENTS / MOBILITÉ 11h – 11h30
				CARDIO TRAINING 12h15 – 13h
	RENFORCEMENT MUSCULAIRE 14h15 – 15h		RENFORCEMENT MUSCULAIRE 14h15 – 15h	
RENFORCEMENT CARDIO 17h30 – 18h	PILATES PRÉ ET POST NATAL 17h30 – 18h10	ÉTIREMENTS / MOBILITÉ 17h30 – 18h		
PILATES DYNAMIQUES 18h10 – 19h	CARDIO TRAINING 18h15 – 18h45	PILATES 18h10 – 19h	HATHA YOGA 18h – 19h	
	HATHA YOGA 18h50 – 19h50	RENFORCEMENT CARDIO 19h10 – 19h40	QI GONG 19h05 – 20h05	

Consultez le planning à jour des activités et réservez vos cours en ligne sur <https://aquamm.elisath.fr>



L'établissement fermera ses portes 30 min après l'évacuation des espaces et des bassins, le centre aquatique est fermé les jours fériés.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
PILATES 9h30 – 10h20	PILATES 9h30 – 10h20		PILATES DÉBUTANTS 9h30 – 10h20			
ÉTIREMENTS / MOBILITÉ 10h30 – 11h	ÉTIREMENTS / MOBILITÉ 10h30 – 11h		PILATES PRÉ ET POST NATAL 10h30 – 11h10	PILATES DYNAMIQUES 10h – 10h50		
				ÉTIREMENTS / MOBILITÉ 11h – 11h30		
				CARDIO TRAINING 12h15 – 13h		
	RENFORCEMENT MUSCULAIRE 14h15 – 15h		RENFORCEMENT MUSCULAIRE 14h15 – 15h			
RENFORCEMENT CARDIO 17h30 – 18h	PILATES PRÉ ET POST NATAL 17h30 – 18h10	ÉTIREMENTS / MOBILITÉ 17h30 – 18h				
PILATES DYNAMIQUES 18h10 – 19h	CARDIO TRAINING 18h15 – 18h45	PILATES 18h10 – 19h	HATHA YOGA 18h – 19h			
	HATHA YOGA 18h50 – 19h50	RENFORCEMENT CARDIO 19h10 – 19h40	QI GONG 19h05 – 20h05			

Consultez le planning à jour des activités et réservez vos cours en ligne sur <https://aquamm.elisath.fr>



L'établissement fermera ses portes 30 min après l'évacuation des espaces et des bassins, le centre aquatique est fermé les jours fériés.