



AQUAⁱMM



PLANNING ESPACE AQUATIQUE & ESPACE FORME

VACANCES SCOLAIRES
DU 06 JUILLET AU 28 AOÛT



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
moselle
et madon

VACANCES SCOLAIRES DU 06 JUILLET AU 28 AOÛT

ESPACE FORME

DU 06 AU 31 JUILLET

LUNDI

- Etirements/mobilité : 9h30-10h15
- Pilates : 10h30 -11h15
- Renforcement : 12h15-13h
- Renfo/cardio : 17h10-17h55
- Pilates dynamique : 18h-18h45

MARDI

- Pilates : 9h30-10h15
- Pilates pré/post natal : 10h30-11h10
- Etirements/mobilité : 17h30-18h15
- Circuit training : 18h30-19h15

MERCREDI

- Renfo/cardio : 17h10-17h55
- Pilates : 18h/18h45

JEUDI

- Pilates débutant : 9h30-10h15
- Etirements/mobilité : 10h20-11h05
- Renfo niveau 1 : 13h15/14h

VENREDI

- Etirements/mobilité : 9h30-10h15
- Pilates : 10h30-11h15
- Circuit training : 12h15-13h

Du 03 au 07 août

LUNDI

- Etirements/mobilité : 9h-9h45
- Pilates : 10h-10h45
- Renforcement : 11h-11h45

MARDI

- Pilates : 9h-9h45
- Pilates pré/post natal : 10h30-11h10

JEUDI

- Pilates débutant : 9h-9h45
- Etirements/mobilité : 10h-10h45
- Renforcement : 11h-11h45

VENREDI

- Etirements/mobilité : 9h-9h45
- Pilates : 10h-10h45
- Renforcement : 11h-11h45

ESPACE AQUATIQUE

UNIQUEMENT DU 06 AU 31 JUILLET

LUNDI ET VENDREDI

- Aquabike doux : 9h15 - 10h
- Aquabike tonique : 12h15 - 13h

MARDI, MERCREDI ET JEUDI

- Aquagym doux : 9h15 - 10h
- Aquagym tonic : 12h15 - 13h

Stage enfants du lundi ou vendredi

Niveau 1 et 2 : 13h15 - 14h

Niveau 3 et 4 : 14h15 - 15h

Renseignements à l'accueil

tel : 03 83 47 99 00

HORAIRES D'OUVERTURE

ESPACE AQUATIQUE

- Lundi, mercredi, et jeudi de 10h à 18h30
- Mardi et vendredi de 12h à 19h30
- Samedi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30
- Dimanche de 8h30 à 12h

ESPACE BIEN-ETRE & CARDIO

- Lundi, mercredi, jeudi de 10h à 18h30
- Mardi et vendredi de 10h à 19h30
- Samedi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30
- Dimanche de 8h30 à 12h

Réservez et payez vos cours collectifs encadrés 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 (14 juillet et 15 août).