



AQUA<sup>i</sup>MM



# PLANNING ESPACE AQUATIQUE & ESPACE FORME

VACANCES SCOLAIRES  
DU 20 DÉCEMBRE AU 04 JANVIER



**moselle**  
et **madon**  
communauté de communes

## SALLE FITNESS

Du lundi 29 décembre au vendredi 02 janvier

### • LUNDI

- 10h-10h50 : Pilates
- 11h-11h30 : Étirements et mobilité
- 17h15-17h45 : Renfo et cardio
- 17h55-18h45 : Pilates dynamique

### • MARDI

- 9h30-10h20 : Pilates
- 10h30-11h : Étirements et mobilité
- 14h15-15h : Renforcement reprise d'activité
- 17h30-18h10 : Pilates débutant et intermédiaire
- 18h15-18h45 : Circuit-training

### • MERCREDI

- 9h30-10h20 : Pilates débutants
- 10h30-11h : Étirements et mobilité
- 12h15-13h : Renforcement

### • VENDREDI

- 10h-10h50 : Pilates
- 11h-11h30 : Étirements et mobilité
- 12h15-13h : Circuit training

## HORAIRES D'OUVERTURE ESPACE AQUATIQUE / SALLE CARDIO / ESPACE BIEN-ÊTRE

- Lundi et 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 (jeudis 25 décembre et 01 janvier)**



**Ouverture spéciale les mercredis 24 décembre et 31 décembre de 10h à 15h30**