



AQUAⁱMM



PLANNING ESPACE AQUATIQUE & ESPACE FORME

VACANCES SCOLAIRES
DU 13 AU 26 AVRIL



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
moselle
et madon

VACANCES SCOLAIRES DU 13 AU 26 AVRIL

ESPACE AQUATIQUE

LUNDI

- 9h15 : Aquabike doux
- 12h15 : Aquabike

MARDI

- 9h15 : Aquadouce
- 12h15 : Aquatonic

MERCREDI

- 9h15 : Aquadouce
- 12h15 : Aquatonic

JEUDI

- 9h15 : Aquabike doux
- 12h15 : Aquatonic

VENDREDI

- 12h15 : Aquabike

Stage enfants du lundi au vendredi de 13h15 à 14h et de 14h15 à 15h
Renseignements auprès l'accueil
au 03 83 47 99 00

ESPACE FORME

UNIQUEMENT DU LUNDI 13 AU VENDREDI 17 AVRIL

LUNDI

- 9h30-10h20 : Pilates
- 10h30-11h : Étirements et mobilités
- 17h15-17h45 : Renforcements cardio
- 17h50-18h40 : Pilates dynamique

MARDI

- 9h30-10h20 : Pilates
- 10h30-11h : Étirements et mobilités
- 14h15-15h : Renforcement musculaire
- 17h30 à 18h10 : Pilates pré et post natal
- 18h15-19h : Circuit training

MERCREDI

- 17h20-17h50 : Renfo cardio
- 17h55-18h45 : Pilates

JEUDI

- 9h30-10h20 : Pilates débutant
- 10h30-11h : Étirements et mobilités
- 14h15-15h : Renforcement musculaire
- 17h30 à 18h30 : Hatha yoga

VENDREDI 17 ET 24 AVRIL

- 10h-10h50 : Pilates
- 11h-11h30 : Étirements/mobilités
- 12h15-13h : Cardio training

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 & SALLE CARDIO

- Lundi, mercredi 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

30 rue Abbé Muths
54230 Neuves-Maisons
Tél. 03 83 47 99 00

aquamm@cc-mosellemadon.fr
www.aquamm.fr
facebook.com/ccmosellemadon