



AQUAⁱMM



PLANNING ESPACE AQUATIQUE & ESPACE FORME

VACANCES SCOLAIRES
DU 19 AU 30 OCTOBRE



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
moselle
et madon

VACANCES SCOLAIRES DU 19 AU 30 OCTOBRE

ESPACE AQUATIQUE

LUNDI 19 ET 26 OCTOBRE

- 9h15 : Aquabike doux
- 12h15 : Aquabike

MARDI 20 ET 27 OCTOBRE

- 9h15 : Aquadouce
- 12h15 : Aquatonic

MERCREDI 21 OCTOBRE

- 9h15 : Aquadouce
- 12h15 : Aquatonic

JEUDI 22 OCTOBRE

- 9h15 : Aquabike doux
- 12h15 : Aquatonic

VENDREDI 23 OCTOBRE

- 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 19 AU JEUDI 22 OCTOBRE

LUNDI

- 9h30–10h20 : Étirements et mobilités
- 10h30–11h15 : Pilates
- 12h15–13h : Renforcement musculaire
- 17h10–17h55 : Renforcements cardio
- 18h–18h45 : Pilates dynamique

MARDI

- 9h30–10h15 : Pilates
- 10h30 à 11h10 : Pilates pré et post natal
- 17h45–18h30 : Pilates
- 18h35–19h20 : Circuit training

MERCREDI

- 17h15–18h : Étirements et mobilités
- 18h10–18h55 : Pilates

JEUDI

- 9h30–10h15 : Pilates débutant
- 10h30–11h15 : Étirements et mobilités
- 14h15–15h : Renforcement musculaire

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

Le centre aquatique sera fermé le dimanche 01 novembre pour cause de jour férié.