



PLANNING ESPACE AQUATIQUE & ESPACE FORME

VACANCES SCOLAIRES DU 20 DÉCEMBRE AU 04 JANVIER



SALLE FITNESS

Du lundi 29 décembre au vendredi 02 janvier

• LUNDI

- 10h–10h50 : Pilates
- 11h–11h30 : Etirements 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 : Etirements 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 13h30 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**