



AQUAⁱMM



PLANNING ESPACE AQUATIQUE & ESPACE FORME

VACANCES SCOLAIRES
18 OCTOBRE AU 02 NOVEMBRE



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
moselle
et madon

VACANCES SCOLAIRES DU 18 OCTOBRE AU 02 NOVEMBRE

ESPACE AQUATIQUE

LUNDI

- 9h15 : Aquabike doux
- 12h15 : Aquabike

MARDI

- 9h15 : Aquadouce
- 12h15 : Aquatonic

MERCREDI

- 9h15 : Aquadouce
- 12h15 : Aquatonic

JEUDI

- 9h15 : Aquadouce
- 12h15 : Aquatonic

VENDREDI

- 9h15 : Aquabike doux
- 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

LUNDI

- 9h30-10h20 : Pilates
- 10h30-11h : Etirements et mobilité

MARDI

- 9h30-10h20 : Pilates
- 10h30-11h : Étirements et mobilité
- 14h15-15h : Renforcement musculaire
(uniquement le mardi 28 octobre)

JEUDI

- 9h30-10h20 : Pilates débutants
- 10h30-11h10 : Pilates pré et post natal
- 14h-14h45 : Renforcement musculaire

VENDREDI

- 10h-10h50 : Pilates dynamique
- 11h-11h30 : Etirements et mobilité
- 12h15-13h : Circuit 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-ÊTRE & 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 samedi 01 novembre pour cause de jour férié.

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

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