



# Espace Aquasud

## Horaires 2024 /2025



(hors vacances scolaires)

### Public Libre

	Grand Bassin & Espace Détente *	Petit bassin
<u>LUNDI</u>	10h – 14h 18h – 20h	10h – 12h 18h – 18h30
<u>MARDI</u>	12h – 14h 18h – 20h	18h – 18h30
<u>MERCREDI</u>	10h – 14h 18h – 20h	10h – 12h 18h – 18h30
<u>JEUDI</u>	12h – 14h 18h – 20h	18h – 18h30
<u> VENDREDI</u>	10h – 14h 18h – 20h	10h – 12h 18h – 18h30 19h15 – 20h
<u>SAMEDI</u>	9h – 14h	11h30 – 14h
<u>DIMANCHE</u>	9h – 14h	11h30 – 14h

\*L'espace détente (hammam et jacuzzis) est accessible aux usagers de plus de 16 ans (Prix d'une entrée)

Sortie de l'eau 15 minutes avant la fermeture.

Shorts, caleçons et paréos interdits. Bonnet obligatoire dès 4 ans.

Les enfants de moins de 10 ans doivent être accompagnés par un adulte en tenue de bain dans l'eau.

#### AQUABB

De 6 mois à 5 ans

Sans inscription – Tarif public

Samedi & Dimanche  
de 9h à 11h30

#### ÉCOLE DE NAGE

De 4 ans à 6 ans

Inscription à l'année ou par cycle (renseignements à l'accueil)

Mercredi  
à 14h - à 15h

Renseignements au 04 68 21 50 24 - @ : [aquasud@sudroussillon.fr](mailto:aquasud@sudroussillon.fr)

Et toutes les actualités sont à suivre sur Facebook : [www.facebook.fr/espaceaquasud](http://www.facebook.fr/espaceaquasud)

[www.aquasud66.fr](http://www.aquasud66.fr)

# LES ACTIVITÉS AQUATIQUES

## AQUAGYM

Activité physique mêlant des phases de travail cardio et renforcement musculaire

<b>Lundi</b>	8H30 GB 12H 16H30
<b>Mardi</b>	8H30 13H 16H30
<b>Mercredi</b>	8H30 12H
<b>Jeudi</b>	8H30 13H 16H30
<b>Vendredi</b>	8H30 GB 12H 16H30

## AQUABIKE

Séance sur des vélos statiques visant principalement cardio et renforcement musculaire

<b>Lundi</b>	8H30 13H 18H30
<b>Mardi</b>	12H 18H30
<b>Mercredi</b>	13H 18H30
<b>Jeudi</b>	12H 18H30
<b>Vendredi</b>	8H30 13H

## ACTIVITÉS AQUATIQUES

<b>Lundi</b>	19H30 <b><u>Aquafitness</u></b>	Plus intense et plus tonique que l'Aquagym, l'Aquafitness est réalisé majoritairement avec du matériel (steps, sacs de frappe, haltères).
<b>Mardi</b>	19h30 <b><u>Circuit training</u></b>	Activité à haute intensité utilisant une grande variété de matériels (trampolines, steps, sacs de frappe, haltères).
<b>Mercredi</b>	<b>NOUVEAU</b> 19h30 <b><u>Aquaboxe</u></b>	Activité tonique inspirée des arts martiaux et de la boxe. L'Aquaboxeur est équipé de gants de boxe spécifiques et exécute en musique des enchaînements, coups de poings, coup de pieds.
<b>Jeudi</b>	<b>NOUVEAU</b> 19h30 <b><u>Aquacrossfit</u></b>	Prêt à vous surpasser, un mélange de renforcement musculaire intense, de cardio à haute intensité. Avec du matériel tel que les steps, poids, élastiques à l'intérieur et à l'extérieur de l'eau.
<b>Vendredi</b>	18h30 <b><u>Aquapilates</u></b>	Plus doux et plus ludique, alliant renforcement musculaire, équilibre et posture. Bon pour la remise en forme.

**Toutes nos activités sont accessibles aux personnes de plus de 16 ans ayant fourni un dossier d'inscription complet, uniquement sur réservation en ligne.**

Scanner le QR code pour accéder au site de réservation  
ou sur [aquasud66.elisath.fr](http://aquasud66.elisath.fr)

