

AQUAFORME

ACTIVITÉS À LA SÉANCE

AQUA BIKE

Activité permettant d'augmenter sa capacité cardiovasculaire et de tonifier les muscles sollicités.

AQUA GYM

Activité pour entretenir sa mobilité articulaire et renforcer ses muscles sans risque de blessure.

AQUA FITNESS

Déclinaison plus tonique et plus intense de l'aquagym pour améliorer sa condition physique et modeler sa silhouette.

AQUA PERF

Activité intense associant natation et préparation physique pour améliorer sa force musculaire et son endurance.

CROSS SWIM

Programme de conditionnement physique avec exercices de fitness et exercices aquatiques.

CIRCUIT TRAINING

Enchaînement d'ateliers pour travailler le renforcement musculaire et le système cardio-respiratoire.



**BÉBÉS NAGEURS
EXPLO'FAMILY
BIEN-ÊTRE
FEMME ENCEINTE**



**LOCATION APPAREILS
FITNESS
AQUATIQUE**

Réservez votre activité sur :
www.espacenautique-colomiers.com > réservation activités



HORAIRES & TARIFS AQUAFORME

<i>Période scolaire</i>	LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.	DIM.	DURÉE	TARIF 1 SEANCE	10 SEANCES	INTENSITÉ/PUBLIC
AQUA GYM	9h	8h	9h		9h	-	-	45 mn	8 € (Columérin) 11 € (Extérieur)	72 € (Columérin) 99 € (Extérieur)	
AQUA FITNESS	10h 12h30 19h30	9h 10h	10h 19h30	9h 10h 19h30	10h 12h30 19h30	-	-	45 mn	8 € (Columérin) 11 € (Extérieur)	72 € (Columérin) 99 € (Extérieur)	
AQUA PERF	-	12h30	-	12h30	-	-	-	45 mn	8 € (Columérin) 11 € (Extérieur)	72 € (Columérin) 99 € (Extérieur)	
CROSS SWIM	-	-	19h30	-	-	-	-	45 mn	8 € (Columérin) 11 € (Extérieur)	72 € (Columérin) 99 € (Extérieur)	
CIRCUIT TRAINING	16h45 19h30	12h30 19h30	-	12h30 19h30	-	-	-	45 mn	8 € (Columérin) 11 € (Extérieur)	72 € (Columérin) 99 € (Extérieur)	
LOCATION APPAREILS FITNESS AQUATIQUE 30 min	de 10h15 à 11h45 de 13h45 à 16h15 de 18h15 à 19h15	de 10h15 à 11h45 de 13h45 à 16h15 de 17h45 à 19h15	de 11h15 à 17h45	de 10h15 à 11h45 de 13h45 à 16h15 de 17h15 à 19h15	de 10h15 à 11h15 de 12h45 à 19h15	de 12h15 à 17h45	de 10h15 à 17h45	30 mn	LOCATION 2 € + ENTRÉE 4,80€ (Columérin & Extérieur)		PRATIQUE LIBRE
BÉBÉS NAGEURS 6 mois - 3 ans	-	-	-	-	-	10h 11h	-	45 mn	8 € (Columérin) 11 € (Extérieur)	72 € (Columérin) 99 € (Extérieur)	ENFANTS 6 MOIS À 5 ANS
EXPLO' FAMILY 3 ans - 5 ans	-	-	-	-	-	9h	-	45 mn	8 € (Columérin) 11 € (Extérieur)	72 € (Columérin) 99 € (Extérieur)	ENFANTS 3 À 5 ANS
BIEN-ÊTRE FEMME ENCEINTE	11h	-	-	-	-	11h	-	45 mn	8 € (Columérin) 11 € (Extérieur)	72 € (Columérin) 99 € (Extérieur)	À LA SÉANCE
AQUA BIKE	12h30	16h30	10h15	16h30	19h30	-	-	45 mn	8 € (Columérin) 11 € (Extérieur)	72 € (Columérin) 99 € (Extérieur)	À LA SÉANCE
<i>Vacances scolaires</i>											
AQUA FITNESS	9h 19h30	9h	9h 19h30	9h	9h 19h30	-	-	45 mn	8 € (Columérin) 11 € (Extérieur)	72 € (Columérin) 99 € (Extérieur)	
AQUA BIKE	-	12h30		12h30	-	-	-	45 mn	8 € (Columérin) 11 € (Extérieur)	72 € (Columérin) 99 € (Extérieur)	À LA SÉANCE
LOCATION APPAREILS FITNESS AQUATIQUE 30 min	de 10h15 à 18h15	de 10h15 à 18h15	de 10h15 à 18h15	de 10h15 à 18h15	de 10h15 à 18h15	de 10h15 à 17h45	de 10h15 à 17h45	30 mn	LOCATION 2 € + ENTRÉE 4,80€ (Columérin & Extérieur)		PRATIQUE LIBRE