



Saison
2024-25

ACTIVITÉS À LA SÉANCE

AQUAFORME

AQUA BIKE

Activité permettant d'augmenter sa capacité cardiovasculaire et 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.



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



**LOCATION
APPAREILS
FITNESS
AQUATIQUE**

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.

CIR- CUIT

TRAINING

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



Espace nautique Jean-Vauchère
Place des Fêtes • Colomiers
05 61 15 31 50

www.espacenautique-colomiers.com

COLOMIERS

HORAIRES & TARIFS AQUAFORME • ESPACE NAUTIQUE JEAN-VAUCHÈRE

Période scolaire	LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.	DIM.	DURÉE	TARIF 1 SEANCE	10 SEANCES	INTENSITÉ/PUBLIC
AQUA GYM	09:00	08:00	09:00		09:00	-	-	45 mn	8 € (Columérin) 11 € (Extérieur)	72 € (Colu.) 99 € (Ext.)	
AQUA FITNESS	10:00 12:30 19:30	9:00 10:00	10:00 19:30	9:00 10:00 19:30	10:00 12:30 19:30	-	-	45 mn	8 € (Columérin) 11 € (Extérieur)	72 € (Colu.) 99 € (Ext.)	
AQUA PERF	-	12:30	-	12:30	-	14:00	-	45 mn	8 € (Columérin) 11 € (Extérieur)	72 € (Colu.) 99 € (Ext.)	
CROSS SWIM	-	-	19:30	-	-	-	-	45 mn	8 € (Columérin) 11 € (Extérieur)	72 € (Colu.) 99 € (Ext.)	
CIRCUIT TRAINING	16:45 19:30	12:30 19:30	-	12:30 19:30	-	-	-	45 mn	8 € (Columérin) 11 € (Extérieur)	72 € (Colu.) 99 € (Ext.)	
LOCATION APPAREILS FITNESS AQUATIQUE 30min	de 10:15 à 11:15 + de 13:45 à 18:15	de 10:15 à 11:15 + de 13:45 à 18:15	de 10:15 à 11:15 + de 13:45 à 18:15	de 10:15 à 11:15 + de 13:45 à 18:15	de 10:15 à 11:15 + de 13:45 à 18:15	de 12:15 à 18:15	de 10:15 à 18:15	30 mn	LOCATION 2 € + ENTRÉE 4,80€ (Columérin & Ext.)		PRATIQUE LIBRE
BÉBÉS NAGEURS 6 mois - 3 ans	-	-	-	-	-	10:00 11:00	-	45 mn	8 € (Columérin) 11 € (Extérieur)	72 € (Colu.) 99 € (Ext.)	ENFANTS DE 6 MOIS À 3 ANS
EXPLO' FAMILY 3 ans - 5 ans	-	-	-	-	-	9:00	-	45 mn	8 € (Columérin) 11 € (Extérieur)	72 € (Colu.) 99 € (Ext.)	ENFANTS DE 3 À 5 ANS
BIEN-ÊTRE FEMME ENCEINTE	-	-	-	-	10:00	11:00	-	45 mn	8 € (Columérin) 11 € (Extérieur)	72 € (Colu.) 99 € (Ext.)	À LA SÉANCE
AQUA BIKE	12:30	16:30	10:15	-	19:30	-	-	45 mn	8 € (Columérin) 11 € (Extérieur)	72 € (Colu.) 99 € (Ext.)	À LA SÉANCE
Vacances scolaires											
AQUA FITNESS	09:00 19:30	09:00	09:00 19:30	09:00	09:00 19:30	-	-	45 mn	8 € (Columérin) 11 € (Extérieur)	72 € (Colu.) 99 € (Ext.)	
LOCATION APPAREILS FITNESS AQUATIQUE 30min	de 10:15 à 18:45	de 10:15 à 20:15	de 11:15 à 18:45	de 10:15 à 20:15	de 10:15 à 18:45	de 10:15 à 18:15	de 10:15 à 18:15	30 mn	LOCATION 2 € + ENTRÉE 4,80€ (Columérin & Ext.)		PRATIQUE LIBRE

Réservez dès maintenant l'activité de votre choix sur le site www.espacenautique-colomiers.com (réservation activités)