



HORAIRES

Vacances de Février

Vacances du lundi 13 au dimanche 26 février 2023

	Baignade Piscine	Espace Bien-être <i>Sur réservation</i>
LUNDI	12h - 19h	12h - 14h15 14h15 - 16h30 16h30 - 18h45
MARDI	12h - 18h	12h - 14h
MERCREDI	12h - 18h	14h - 16h
JEUDI	12h - 18h	16h - 17h45
VENDREDI	12h - 19h	12h - 14h15 14h15 - 16h30 16h30 - 18h45
SAMEDI	14h - 17h	14h - 16h30
DIMANCHE	8h30 - 12h30	8h30 - 10h30 10h30 - 12h15

Clôture caisse et accès 30min avant l'horaire indiqué
Fermeture de l'établissement 15min après évacuation des bassins

03.88.58.93.93

contact-aquavallees@valleedeville.fr

www.aquavallees.fr

f / Aquavallees



TARIFS

Tarifs en € applicables à partir du 02.09.2019

Aquatique

Enfants -4 ans	Gratuit
Enfants 4 à 15 ans	3.00€
Adulte +16 ans	4.50€
Etudiants, Ircos adulte, CE,	3.50€
Séniors, Handicapés	3.50€
Ircos enfants	2.60€
10 entrées enfants 4 à 15 ans	27.00€
10 entrées adultes +16 ans	40.50€
Carte horaire 10h	26.00€
Carte horaire 20h	43.00€
Pass famille (4 pers. Maxi 2 adulte)	12.00€
Leçon individuelle	17.00€
↳ + supplément entrée piscine	

Bien-être

1 séance sauna/hammam	7.00€
10 séances sauna/hammam	63.00€
1 séance sauna/hammam Ircos	6.00€
1 entrée aquatique + sauna/hammam	9.00€

Rituel Hammam ou Sauna 11.00€

Ecoles de natation & Bébés nageurs

Ecoles de natation <i>(septembre à juin, base 30 séances)</i>	140.00€
Bébés nageurs 1 séance	7 €
Bébés nageurs 10 séances	63 €
Bébés nageurs saison septembre à juin + Cotisation FAAEL	140 € 18.10€

Activités

1 entrée AquaBike/AquaJump	11.00€
10 entrées AquaBike/AquaJump	99.00€
1 entrée AquaGym *	7.00€
10 entrées AquaGym *	63.00€
1 entrée Aqua Yoga	9.00€
10 entrées Aqua Yoga	81.00€

Abonnements

	Mensuel	Trimestriel	Annuel
Aquatique	-	60€	180€
Détente : <i>Aquatique + Bien-être en illimité</i>	-	80€	240€
Activités : <i>Aquagym* en illimité</i>	-	85€	255€
Combo : <i>Aquatique + AquaGym* en illimité</i>	33€	-	340€
Prestige : <i>Aquatique+ AquaGym* + AquaBike/AquaJump + Bien-être en illimité</i>	40€	114€	430€

AquaGym* comprend:
Gym douce, AquaGym, AquaCardio, AquaMuscu et AquaJogging

www.aquavallees.fr

f / Aquavallees

03.88.58.93.93

contact-

aquavallees@valleedeville.fr



PLANNING DES ACTIVITES

Vacances de février

Du lundi 13 au dimanche 26 février 2023



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	10h15 à 11h Gym Douce	10h15 à 11h Aqua Gym	10h15 à 11h Aqua Muscu		
13h à 13h45 Aqua Cardio	13h à 13h45 Aqua Bike	13h à 13h45 Aqua Muscu	13h à 13h45 Aqua Bike	13h à 13h45 Aqua Gym	13h30 à 14h15 Aqua Bike
18h à 18h45 Aqua Jogging	18h à 18h45 Aqua Muscu	18h à 18h45 Aqua Cardio	18h à 18h45 Aqua Cardio	18h à 18h45 Aqua Jogging	
19h à 19h45 Aqua Bike			19h à 19h30 Bike Intensif	18h45 à 20h15 Aqua Yoga	

Aquagym douce : Associe les bienfaits d'une gymnastique douce aux vertus régénératrices et relaxantes de l'eau.

Aqua Gym : Passer un agréable moment, entretenir son capital santé, améliorer son tonus musculaire, faire travailler son cœur de manière modérée.

Aqua Cardio : Activité dominante cardiovasculaire. Rythmée et complète l'objectif est de booster son tonus.

Aqua Muscu : Activité à dominante musculaire. Les exercices proposés ont pour objectifs de tonifier le corps et d'augmenter les capacités musculaires. L'utilisation du matériel est prévue pour augmenter les résistances et solliciter les muscles du bas et du haut du corps.

Aqua Jogging : Courir dans l'eau sans jamais toucher le fond de la piscine, grâce à une ceinture adaptée, vous muscler votre sangle abdominale et augmentez votre capacité cardio-vasculaire.

Aqua Bike : Permet de remodeler et affiner sa silhouette. En raison de la résistance de l'eau, ce sport muscle davantage que le vélo sur la terre ferme. Ce sport permet un hydromassage intense au niveau des cuisses.

Aqua Yoga : Moment de détente complémentaire aux activités de cardio-training, comme l'Aquagym ou l'Aquabike notamment. Le yoga aquatique est une pratique qui permet d'améliorer sa souplesse avec moins de risques de blessures grâce à la portance de l'eau, soulage les tensions et agit, tout comme le yoga hors de l'eau, sur tous les systèmes corps/mental. C'est une discipline complète et extrêmement relaxante.

!! ATTENTION !! Tous les cours sont sur inscription

Toutes les activités sont sur réservation, attention places limitées pour chaque cours

Plus de renseignements ou inscriptions à
l'accueil du Centre Nautique,
ou au 03.88.58.93.93

LE CENTRE NAUTIQUE AQUAVALLÉES



VOUS PROPOSE:

SOIRÉE FLUO

**Vendredi 24 février
de 18h à 20h30**

Ambiance fluo avec
lumière & musique,

A 19h AquaGym pour petits et grands

Une surprise vous attend à l'accueil...

**Point restauration assuré par le Club de
Basket de Villé**



Tarif entrée piscine, plus de renseignements à l'accueil
du centre nautique ou au 03.88.58.93.93

Retrouvez toutes nos infos sur www.aquavallees.fr ou
sur  /aquavallées