

ACTIVITES 2023 - 2024

ATTENTION TOUTES LES SEANCES SONT SUR RESERVATION

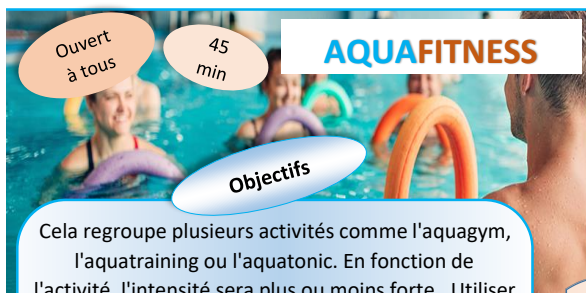
	Piscine STUART MILL 04.90.82.67.67 piscine.stuartmill@mairie-avignon.com	Piscine Jean CLEMENT 04.13.60.54.60 piscinejeanclement@mairie-avignon.com	Stade Nautique 04.13.60.54.50 stadenautique@mairie-avignon.com
Lundi			AQUATONIC 12h30 à 13h15
Mardi	AQUAGYM 12h30 à 13h15 17h00 à 17h45 18h00 à 18h45		
Mercredi	AQUABIKE 12h30 à 13h15	JARDIN AQUATIQUE 15h00 à 15h40 15h40 à 16h20 16h20 à 17h00	
Jeudi	AQUABIKE 17h00 à 17h45 18h00 à 18h45	AQUAGYM 19h00 à 19h45	AQUATRaining 12h30 à 13h15
Vendredi	AQUAGYM 12h30 à 13h15 AQUABIKE 17h00 à 17h45 18h00 à 18h45	AQUAGYM 12h00 à 12h45 13h00 à 13h45	
Dimanche			AQUAGYM 11h00 à 11h45

Vous pouvez maintenant utiliser votre abonnement AQUAFITNESS dans la piscine de

Mais ATTENTION, Vous devez, avant, vous assurer qu'il y a des places disponibles en téléphonant à la piscine où vous souhaitez aller

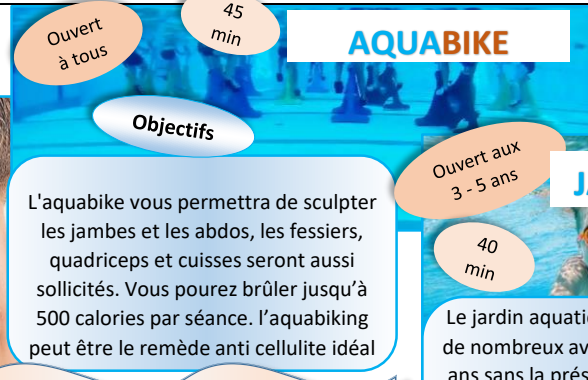
En résumé Vous vous inscrivez dans la piscine où vous souhaitez consommer votre abonnement mais en cas d'empêchement vous changez de piscine en appelant avant

	Tarifs activités	
	Avignon	Hors Avignon
AQUAFITNESS Regroupe toutes les activités d'aquagym, de circuit training, d'aquabike, ...		
AQUAFITNESS* 1 SEANCE (inscription en début de séance et valable uniquement le jour même)	10,00 €	14,00 €
ABONNEMENT AQUAFITNESS* 10 SEANCES (valable 1 an de date à date)	70,00 €	100,00 €
LOCATION AQUABIKE (en plus du règlement de l'entrée)	4,00 €	6,00 €
JARDIN AQUATIQUE Piscine Jean Clément à Montfavet Concerne uniquement les enfants âgés de 3 à 5 ans		
JARDIN AQUATIQUE 1 SEANCE (inscription en début de séance et valable uniquement le jour même)	10,00 €	14,00 €
ABONNEMENT JARDIN AQUATIQUE 10 SEANCES 1^{ER} ENFANT (valable 1 an de date à date)	55,00 €	77,00 €
ABONNEMENT JARDIN AQUATIQUE 10 SEANCES 2^{EME} ENFANT* (valable 1 an de date à date)	45,00 €	63,00 €
JARDIN AQUATIQUE 3^{EME} ENFANT*	Gratuit	



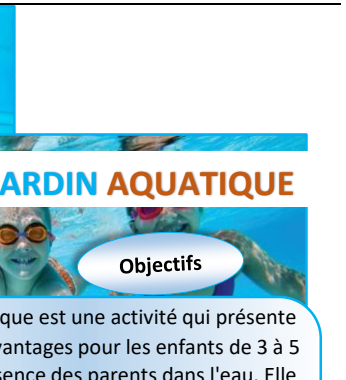
AQUAFITNESS
Ouvert à tous
45 min

Objectifs
Cela regroupe plusieurs activités comme l'aquagym, l'aquatraining ou l'aquatonic. En fonction de l'activité, l'intensité sera plus ou moins forte. Utiliser l'eau comme un outil de travail. Renforcement musculaire et articulaire pour améliorer les gestes du quotidien et réduire la sédentarité (Sport santé) Et augmentation des capacités physiques et du système cardio vasculaire. A vous de choisir ce qui vous convient.



AQUABIKE
Ouvert à tous
45 min

Objectifs
L'aquabike vous permettra de sculpter les jambes et les abdos, les fessiers, quadriceps et cuisses seront aussi sollicités. Vous pourrez brûler jusqu'à 500 calories par séance. L'aquabiking peut être le remède anti cellulite idéal



JARDIN AQUATIQUE
Ouvert aux 3 - 5 ans
40 min

Objectifs
Le jardin aquatique est une activité qui présente de nombreux avantages pour les enfants de 3 à 5 ans sans la présence des parents dans l'eau. Elle permet d'acquérir une aisance aquatique lui permettant d'être capable de rentrer et sortir de l'eau de manière autonome, de se déplacer sur ventre et/ou sur le dos sur une distance de 10 m, et de prendre confiance en lui..

Vos abonnements sont valables 1 an de date à date.
Vous pouvez maintenant vous inscrire à tout moment et renouveler votre abonnement tout au long de l'année