

Les offres

[L'aquarena](#)

[Créez votre compte](#)

rgba(255,255,255,1)

Les cours de natation

rgba(255,255,255,1)

Éveil aquatique - 2 à 3 ans

L'éveil aquatique permet aux tout-petits et à leurs parents de partager les plaisirs de l'eau.

Les samedis matin - En période scolaire

Premier créneau de 11h à 11h30

Deuxième créneau de 11h30 à 12h

[Les tarifs](#) [Je m'inscris](#)

Nat'éveil - 4 à 5 ans

Encadré par un maître-nageur, Nat'éveil permet aux petits d'être à l'aise et autonomes dans l'eau.

Les mercredis matin - En période scolaire

Premier créneau de 9h30 à 10h15

Deuxième créneau de 10h15 à 11h

[Les tarifs](#) [Je m'inscris](#)

École Municipale de Natation - 6 à 15 ans

Les cours de natation enfants comprennent l'apprentissage de la nage pour les débutants et le perfectionnement pour les nageurs intermédiaires ou confirmés, avec de l'initiation au plongeon, au water-polo, au sauvetage, à la nage avec palmes et à la natation synchronisée.

Après évaluation des capacités de l'enfant, celui-ci sera positionné en niveau 1, 2 ou 3.

Cours lundi, mardi, jeudi et vendredi, entre 17h30 et 19h (le créneau dépendra du niveau et sera déterminé par l'équipe du centre aquatique) - En période scolaire

Cours le mercredi, entre 14h et 17h45 (niv 1) - En période scolaire

Cours le mercredi, entre 14h et 16h15 (niv 2) - En période scolaire

Cours le mercredi, entre 16h15 et 17h45 (niv 3) - En période scolaire

[Les tarifs](#) [Je m'inscris](#)

Cours de natation adultes - à partir de 16 ans

Les cours de natation adultes comprennent l'apprentissage de la nage pour les débutants et, pour les nageurs intermédiaires ou confirmés, l'approfondissement des 4 nages afin d'être plus efficace sur de plus longues distances.

Après évaluation des capacités du nageur, celui-ci sera positionné en niveau 1, 2 ou 3.

Niveau adulte débutant - Les mardis de 20h à 21h - En période scolaire

Niveau adulte intermédiaire - Les vendredis de 19h30 à 20h30 - En période scolaire

Niveau adulte perfectionnement - Les vendredis de 19h30 à 20h30 - En période scolaire

[Les tarifs](#) [Je m'inscris](#)

Les activités dans l'eau

rgba(255,255,255,1)

Aquagym - à partir de 16 ans

L'aquagym est une activité accessible à tous, idéale pour entretenir sa forme ou son bien-être.

Niveau actif : un effort modéré, sans impact et non traumatisant pour les articulations

- **Les lundis, mercredis et vendredis de 12h à 12h45** - En période scolaire

Niveau tonique : un effort intense, alliant renforcement musculaire et cardio

- **Les lundis, mercredis et vendredis de 13h à 13h45, mardis et jeudis de 19h à 19h45 et les vendredis de 20h30 à 21h15** - En période scolaire

A noter : l'Aqua-gym fait partie des abonnements mensuels : pass activités, pass activités+ et pass all

[Les tarifs](#) [Je m'inscris](#)

Aquabike - à partir de 16 ans

L'aquabike est une activité aquatique dynamique qui consiste à pédaler sur un vélo immergé dans l'eau. Elle allie les bienfaits du cyclisme et de l'eau pour un entraînement complet, doux pour les articulations.

Niveau actif - Les mardis et jeudis de 12h à 12h30 - En période scolaire

Niveau tonique - Les lundis de 19h à 19h30, les mardis et jeudis de 13h à 13h30, les mercredis de 18h à 18h30 et de 18h45 à 19h15 - En période scolaire

À noter : l'Aquabike fait partie des abonnements mensuels : pass activités+ et pass all

[Les tarifs](#) [Je réserve](#)

Aquafitness - à partir de 16 ans

L'aquafitness est une activité sportive dynamique pratiquée dans l'eau, combinant exercices de cardio et de renforcement musculaire. Elle propose des mouvements inspirés du step, du circuit-training, du jogging, de la boxe... dans l'eau !

Niveau tonique - Les samedis de 9h à 10h et de 10h à 11h - En période scolaire

À noter : l'Aquafitness fait partie des abonnements mensuels : pass activités+ et pass all

[Les tarifs](#) [Je réserve](#)

Les activités en salle

rgba(255,255,255,1)

Bodysculpt - à partir de 18 ans

Le bodysculpt est un cours de renforcement musculaire complet, axé sur le tonus, la posture et la

silhouette. Grâce à des exercices variés avec ou sans matériel, il permet de sculpter et d'affiner l'ensemble du corps.

Les mardis et vendredis de 18h30 à 19h15 et les samedis de 11h à 11h45 – En période scolaire

À noter : le bodysculpt fait partie de l'abonnement mensuels : pass all

[Les tarifs](#) [Je réserve](#)

Pilates - à partir de 18 ans

Le pilates est une méthode douce qui renforce les muscles profonds, améliore la posture et favorise la souplesse. Idéal pour harmoniser le corps et l'esprit, il aide à gagner en équilibre et en bien-être au quotidien.

Les lundis et jeudis de 12h30 à 13h15 et les samedis de 9h à 9h45 – En période scolaire

À noter : le pilates fait partie de l'abonnement mensuels : pass all

[Les tarifs](#) [Je réserve](#)

Cuisses-Abdos-Fessiers - à partir de 18 ans

Le cours de cuisses-abdos-fessiers consiste à sculpter, tonifier et raffermir tout le bas du corps.

Les mercredis de 12h30 à 13h15 – En période scolaire

À noter : l'activité cuisses-abdos-fessiers fait partie de l'abonnement mensuels : pass all

[Les tarifs](#) [Je réserve](#)

Step - à partir de 18 ans

Le step est une activité cardio ludique et rythmée enchaînant des chorégraphies dynamiques. Idéal pour brûler des calories, améliorer la coordination et renforcer tout le corps dans une ambiance énergique.

Les mercredis de 18h30 à 19h15 – En période scolaire

À noter : le step fait partie de l'abonnement mensuels : pass all

[Les tarifs](#) [Je réserve](#)

Cross-training - à partir de 18 ans

Le cross-training est un entraînement complet mêlant force, endurance et agilité à travers des exercices variés et intensifs. Il permet d'améliorer la condition physique globale et de repousser ses limites dans une ambiance motivante.

Les lundis et jeudis de 18h30 à 19h15 – En période scolaire

À noter : le cross-training fait partie de l'abonnement mensuels : pass all

[Les tarifs](#) [Je réserve](#)

Stretching - à partir de 18 ans

Le stretching est une activité douce axée sur les étirements et la relaxation musculaire. Elle favorise la souplesse, la détente et une meilleure récupération après l'effort, tout en réduisant les tensions du quotidien.

Les mardis et vendredis de 12h30 à 13h15 et les samedis de 10h à 10h45 – En période scolaire

À noter : le stretching fait partie de l'abonnement mensuels : pass all

[Les tarifs](#) [Je réserve](#)

L'espace bien-être

rgba(255,255,255,1)

Sauna-Hammam-Jacuzzi-Jets massants - à partir de 18 ans

L'espace bien-être sauna-hammam-jacuzzi invite à la détente et à la relaxation profonde. Chaleur sèche, vapeur apaisante et jets massant s'allient pour éliminer le stress, détendre les muscles et revitaliser le corps.

L'accès à l'espace bien-être permet aussi d'accéder aux bassins.

À noter : l'accès à l'espace bien-être fait partie des abonnements mensuels : pass bien-être et pass all

[Les tarifs](#) [Je réserve](#)

Liens utiles

► [Créer son compte pour le site / l'appli](#)

► [Accéder au site de billetterie](#)

rgba(255,255,255,1)