



HORAIRES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H30 - 10H15	AQUADETENTE (bassin jets)	AQUADOUCE (bassin jets)	AQUADETENTE (bassin jets)		AQUADOUCE (bassin jets)	AQUAFORM (bassin jets)
10H30 - 11H15	AQUAJETS (bassin jets)	AQUAFORM (bassin jets) École de Natation (vacances scolaires) (piscine hôtel)	AQUADOUCE (bassin jets) École de Natation (vacances scolaires) (piscine hôtel)		AQUAFORM (bassin jets) École de Natation (vacances scolaires) (piscine hôtel)	TETARDS (Entre 1 et 3 ans) (piscine hôtel)
11H30 - 12H15	AQUADOUCE (bassin jets) École de Natation (vacances scolaires) (piscine hôtel)	AQUASTRONG (bassin jets) École de Natation (vacances scolaires) (piscine hôtel)	AQUAGYM (bassin jets) École de Natation (vacances scolaires) (piscine hôtel)		AQUATONIK (bassin jets) École de Natation (vacances scolaires) (piscine hôtel)	JARDIN AQUATIQUE (enfants de 4 à 5 ans) (piscine hôtel)
12h15 - 13h00						
15H00-15H45	AQUAFORM (bassin jets)	AQUADOUCE (bassin jets)	École de Natation (piscine hôtel)		AQUAGYM (bassin jets)	AQUATONIK (bassin jets)
16H00 - 16H45	AQUADOUCE (bassin jets) École de Natation (vacances scolaires) (piscine hôtel)	AQUAFORM (bassin jets) École de Natation (vacances scolaires) (piscine hôtel)	AQUADOUCE (bassin jets) École de Natation (vacances scolaires) (piscine hôtel)		AQUAFORM (bassin jets) École de Natation (vacances scolaires) (piscine hôtel)	École de Natation Apprentissage (piscine hôtel)
17H00-17H45	AQUACONFIANCE ou École de Natation Perfectionnement (piscine hôtel)	École de Natation Apprentissage (piscine hôtel)	AQUAFORM (bassin jets) École de Natation (vacances scolaires) (piscine hôtel)		AQUADETENTE (bassin jets) ou École de Natation Apprentissage (piscine hôtel)	École de Natation Perfectionnement (piscine hôtel)
18H00-18H45	AQUASTRONG (bassin jets)	AQUABIKE (piscine hôtel-18H30) (Hors Vacances Scolaires)	AQUABOXING (bassin jets) École de Natation (vacances scolaires) (piscine hôtel)		AQUABIKE (piscine hôtel- 18h30) (Hors Vacances Scolaires)	
19H15-20h00	AQUABIKE (piscine hôtel)	AQUABIKE (piscine hôtel) (Hors Vacances Scolaires)			AQUABIKE (piscine hôtel-19H15) (Hors Vacances Scolaires)	

Tous les niveaux sont acceptés pour chaque séance !

Les cours durent 45 minutes, 6 participants maximum, au niveau du bassin à jets, à l'exception de l'aquabike (2 personnes minimum) qui a lieu au niveau de la piscine intérieure de l'hôtel.

Le tarif comprend également l'accès aux installations de la thalasso pendant 1h30, avant ou après la séance et selon les horaires d'ouverture.

TARIFS

- 1 séance : 38€
- 5 séances : 95€ → validité de 6 mois
- 10 séances (+ 1 offerte) : 185€ → validité de 9 mois
- Abonnement 1 mois (8 cours/mois soit 2 séances/semaine) : 128€
- Abonnement 1 mois (12 cours/mois soit 3 séances/semaine) : 192€



5 COURS MODÉRÉS

Aquajets : 30 min d'aquasport doux entre coordination et équilibre. Relaxation autonome ou accompagné grâce aux hydrojets.

Aquadétente : cours basé sur des techniques de méditation, de pilates et de yoga : étirements, relaxation, respiration ...

Aquadouce : cours complet visant à un réveil musculaire, des mouvements d'amplitude. Travail sur la coordination, l'équilibre et la légère montée du rythme cardiaque ...

Aquaform : cours complet entre doux et dynamique. Travail d'amplitude, de résistance aquatique et d'amélioration de l'endurance et la silhouette.

Aquagym : séance rassemblant plusieurs cours ou un seul cours type proposé par notre éducateur !

4 COURS INTENSIFS

Aquatonic : cours intensif ciblant l'entièreté du corps. Travail sur la force et la tonicité musculaire du corps.

Aquastrong : cours complet travaillant le rythme cardiaque, l'endurance et la tonicité du bas et du haut du corps. Travail de grande résistance (à l'aide d'élastiques et de trampoline).

Aquaboxing : cours de techniques de boxe terrestres appliqués au milieu aquatique. Travail de coordination, cardio, combinaison de mouvements supérieurs/inférieurs et placement du corps.

Aquabike : cours pour l'amélioration de la circulation sanguine des jambes, la dépense de calories, le drainage et l'équilibre vertical.

COURS DE NATATION ADULTE

Aquaconfiance : pour toute personne souhaitant une nouvelle expérience dans l'eau, découvrir et/ou réapprendre. Cours d'une durée de 45 minutes.

Natation adultes :

- **Perfectionnement :** amélioration des techniques de nages fixées sur divers objectifs, apprentissage du crawl, nage sur le dos, avec palmes...

	1 séance	3 séances	5 séances	10 séances
Cours individuel	50€	144€	225€	410€
Cours collectif	40€	105€	165€	290€

COURS DE NATATION ENFANT

Natation enfants : cours individuel ou collectif, par groupe de niveau, d'une durée de 30 minutes. Enfants propres et vaccinés à jour.

- **Apprentissage :** entre 6 et 7 ans : savoir nager en sécurité
- **Perfectionnement :** à partir de 8 ans : techniques de nages, plongeurs

Natation année : 1 séance/semaine hors vacances scolaires, 13€ la séance, minimum forfait de 10 séances

	1 séance	5 séances	10 séances
Cours individuel	30€	145€	275€
Cours collectif	25€	115€	199€



JARDIN AQUATIQUE

Jardin aquatique : découverte de l'eau avec un parcours aquatique. Séance de 45 minutes en groupe permettant de développer l'autonomie de l'enfant.

- **Tétard :** entre 1 et 3 ans (accompagnant dans l'eau)
- **Jardin aquatique :** entre 4 et 5 ans.

*Enfants propres et vaccinés à jour

TARIFS

- 1 séance : 20€
- 5 séances : 90€ → validité de 6 mois
- 10 séances : 150€ → validité de 6 mois

Nos conditions de vente et d'accès :

- Certificat médical d'aptitude demandé pour les forfaits
- Carte et abonnement nominatifs et non cessibles
- Présence souhaitée 15 minutes avant le début du cours
- Le programme est susceptible d'être modifié sans préavis en fonction de l'occupation des cours
- Les séances annulées à moins de 24h seront dues. Tarifs TTC, valables pour l'année 2026, susceptibles d'être modifiés sans préavis et selon évolution du taux de TVA en vigueur
- Les offres sont non cumulables avec toute autre promotion ou avantage particulier
- En piscine non surveillée, tout enfant de moins de 13 ans doit être accompagné d'un adulte.