

# Piscine Municipale de Saint-André de la Roche

Du 31 Mai au 30 Août  
2025



## ACTIVITÉS ADULTES (+16ans)

**AQUABIKE - AQUAFITNESS - AQUABOXING - CIRCUIT TRAINING**  
**NOUVEAU! NOUVEAU!**

**Séance découverte Gratuite - Aquafitness - Lundi 2 Juin à 18h**



### RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

À la piscine municipale : 123 Quai de la Banquière  
Mercredi 28 Mai de 10h à 18h  
Samedi 31 Mai de 9h à 17h  
Mercredi 4 Juin de 10h à 17h  
et aux jours et heures des cours

Par téléphone au 06 61 70 48 53



## Les activités

### AQUAFITNESS

45 min

Activité rythmée sur de la musique entraînante.

Supports variés : élastiques, haltères, planches. Permet de sculpter et d'affiner la silhouette.

### AQUABOXING

45 min

Exercices d'aquafitness avec en plus des mouvements inspirés des arts martiaux

### AQUABIKE

40 min

L'aquabiking allie les vertues des sports d'endurance et la douceur des sports aquatiques.

Bienfaits cardio-vasculaires, combat les jambes lourdes, tonifie les muscles.

### AQUA CIRCUIT TRAINING

45 min

Circuit proposant plusieurs ateliers (aquabike, step, haltères, ...) Travaillez l'ensemble de la musculature et renforce le système cardio-vasculaire

## Les plannings

\* Les horaires et activités pourront être modifiés en cours de saison, selon les besoins.  
Pas de cours les jours fériés

### Séances du 2 Juin au 4 Juillet 2025

#### Lundi

12h15

AQUABIKE

18h00

AQUAFITNESS

#### Mardi

17h30

AQUABIKE

#### Mercredi

18h00

AQUABOXING

#### Jeudi

17h30

AQUABIKE

18h30

AQUABIKE

#### Vendredi

12h15

AQUABIKE

18h00

AQUAFITNESS

### Séances du 5 Juillet au 31 Août 2025

#### Lundi

18h30

AQUAFITNESS

#### Mardi

18h30

AQUABIKE

19h30

AQUABIKE

#### Mercredi

18h30

AQUABOXING

19h30

AQUABIKE

#### Jeudi

18h30

AQUABIKE

19h30

CIRCUIT TRAINING

#### Vendredi

18h30

AQUAFITNESS

### AQUAFITNESS / AQUABOXING

#### Tarifs

- ✓ La séance
- ✓ La carte de 5 séances
- ✓ La carte de 10 séances

8€  
35€  
60€

### AQUABIKE / CIRCUIT TRAINING

#### Tarifs

- ✓ La séance
- ✓ La carte de 5 séances
- ✓ La carte de 10 séances

12€  
50€  
90€

Les cartes sont individuelles (nominatives) et ne sont valables que pour l'été en cours. Les séances ne sont pas remboursables. Pour l'aquabike et l'aqua circuit training, il est indispensable de réserver la séance. Toute séance réservée sera dûe : annulation minimum 24h à l'avance.