TARIFS

Aquatique

Enfants -4 ans	Gratuit
Enfants 4 à 15 ans	4 €
Adulte +16 ans	6 €
Etudiants, CEZAM adulte, CE **	5 €
Séniors, Handicapés **	5 €
CEZAM enfants	3.50€
10 entrées enfants 4 à 15 ans	36 €
10 entrées adultes +16 ans	52 €
10 entrées étudiants, séniors, handicapés	45 €
Carte horaire 10h	35 €
Pass famille (4 pers. Maxi 2 adultes)	16 €
Leçon individuelle	20 €
↳ *+ supplément entrée piscine*	
Facturation re-création de badge	5 €

Activités

1 entrée AquaBike/Circuit Training	15 €
10 entrées AquaBike/Circuit Training	135 €
1 entrée AquaGym *	10 €
10 entrées AquaGym *	90 €
1 entrée Aqua Yoga / Aqua Sophro	15 €

Apprentissage

Ecoles de natation *(à partir de 6 ans)*	160 €
Bébés nageurs 1 séance	9 €
Bébés nageurs 10 séances	81 €
Bébés nageurs saison septembre à juin	160 €
+Cotisation FAAEL *(pour 10 séances et saison)*	19 €
Stage de natation 5 séances	58 €
Stage de natation 10 séances	110 €

Bien-être

1 séance sauna/hammam	10 €
10 séances sauna/hammam	90 €
1 séance sauna/hammam CEZAM	9 €
1 entrée aquatique + sauna/hammam	14 €
1 Rituel Hammam ou Sauna	15 €
10 Rituels Hammam ou Sauna	135 €

Tarifs en € applicables à partir du 15.09.2025

Abonnements

	Mensuel	Trimestriel
Aquatique	-	70€
Détente: *Aquatique + Bien-être en illimité*	-	90€
Activités: *Aquagym* en illimité*	-	95€
Combo: *Aquatique + AquaGym* en illimité*	45€	-
Prestige: *Aquatique+ AquaGym* + AquaBike/Circuit training + Bien-être en illimité*	55€	155€

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

** *Sur présentation d'un justificatif; la carte lycéen n'est pas valable pour bénéficier du tarif étudiant*

03.88.58.93.93
f / Aquavallees
www.aquavallees.valleedeville.fr
contact-aquavallees@valleedeville.fr

la Vallée de Villé
CENTRE NAUTIQUE AQUAVALLÉES

HORAIRES

Période scolaire

	Baignade Piscine	Espace Bien-être (18 ans et +)
LUNDI	11h45 - 13h45 16h - 20h	11h45 - 19h45
MARDI	11h45 - 13h45 16h - 19h	11h45 - 19h45
MERCREDI	11h45 - 18h	11h45 - 18h
JEUDI	11h45 - 13h45 16h - 19h30	11h45 - 19h45
VENDREDI	16h - 20h	14h - 19h45
SAMEDI	14h - 17h	14h - 16h30
DIMANCHE	8h30 - 12h30	8h30 - 12h15

Ne pas jeter sur la voie publique

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.valleedeville.fr
f / Aquavallees

la Vallée de Villé
CENTRE NAUTIQUE AQUAVALLÉES

PLANNING DES ACTIVITES

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		9h45 à 10h30 **Aqua Gym**			
13h à 13h45 **Aqua Cardio**	13h à 13h45 **Aqua Bike**	13h à 13h45 **Circuit Training**	13h à 13h45 **Aqua Bike**		13h15 à 14h **Circuit Training**
	15h15 à 16h **Gym Douce**				
	18h à 18h45 **Aqua Muscu**	18h à 18h45 **Aqua Cardio**		18h15 à 19h **Aqua Jogging**	
	18h30 à 20h **Aqua Yoga**				
19h15 à 20h **Aqua Bike**			19h30 à 20h15 **Aqua Cardio**	19h15 à 20h **Aqua Bike**	

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

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 musclez 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.

Circuit Training : Activité combinant l'AquaBike, l'AquaJump et 2 ateliers de renforcement du haut du corps. Il s'agit d'un enchaînement d'exercices aquatiques qui allie le cardio, le renforcement musculaire et la flexibilité.

Aqua Yoga : Moment de détente complémentaire aux activités de cardio-training, comme l'Aquagym ou l'Aquabike notammment. 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

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

Centre Nautique
Aquavallées



Rituel hammam ou sauna

Les mercredis, de 18h30 à 19h30

Uniquement sur réservation

Plus d'information et inscription à l'accueil de votre centre

Centre Nautique Aquavallées
Zone de loisirs, 67220 Bassemberg
03.88.58.93.93
www.aquavallees.valleedeville.fr