

# NAUTILIS

## ACTIVITÉS ADULTES

**TARIFS**  
HIVER / PRINTEMPS  
2024/2025





	HORAIRES					
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
AQUAGYM	12h30, 14h,15h	15h	12h30, 19h	14h, 15h	12h30	
AQUAGYM plus rythmés	18h	19h45	18h (50 m)			
AQUABIKE	12h30	19h	12h30	12h30, 18h	18h	
AQUABIKE libre						14 h 30 à 18 h
CARDIO-TRAINING	19h	12h30			12h30	
LEÇONS DE NATATION COLLECTIVES		19h			19h	
COACHING INDIVIDUEL	12h15, 18h			12h15		
AQUAPHOBIE	19h					
AQUAPALMES		12h30				

Pensez à réserver vos créneaux d'aqua fitness en ligne



Pour toutes activités et abonnements, la carte nominative est obligatoire.

	TARIFS	
AQUAPALMES, AQUAGYM, AQUABIKE* ET AQUATRaining*	1 séance	11,60 €
	10 séances aléatoires	93,40 €
	Aquabike séance libre à 30 min	5,40 €
AQUAPHOBIE	10 séances	140,20 €
COURS PRÉNATAUX	1 séance	11,20 €
	10 séances	90,80 €
LEÇONS DE NATATION COLLECTIVES	10 séances	140,20 €
COACHING INDIVIDUEL	1 séance	22,00 €
	5 séances	109,30 €
	10 séances	203,10 €
Carte support d'entrée		7,50 €

\* À partir de 15 ans

## Nouveauté: AQUAPALMES!

L'aquapalmes consiste à utiliser des mouvements de la natation et de l'aquagym à l'aide de palmes pour travailler ses muscles (abdominaux, cuisses et fessiers) et son endurance. Merci de vous munir de vos palmes personnelles.

## AQUAGYM

Travail d'endurance musculaire et cardiovasculaire. Séance tous niveaux (45 min).

## AQUABIKE et AQUABIKE libre

- Pédaler en musique et dans l'eau sur un vélo immergé. Séance tous niveaux (45 min). Certificat médical recommandé.
- Aquabike libre le samedi de 16h à 18h (sous réserve de fréquentation).

## CARDIO-TRAINING

Ateliers dynamiques avec steps, bike et trampoline... Travail du corps en totalité dans une ambiance musicale et festive... (45 min)

## AQUAPHOBIE

Activité pour combattre la peur de l'eau, les angoisses ou les difficultés d'apprentissage de la nage ; proposée en groupe restreint à la fermeture des bassins...

## LEÇONS DE NATATION

- Leçons individuelles à la séance (45 min) perfectionnement à la nage codifiée.
- Leçons collectives d'apprentissage ou de perfectionnement (par groupe de 6 personnes max.).

## COURS PRÉNATAUX

**Sans réservation - Certificat médical recommandé.** Activité de bien-être basée sur la détente et le contrôle de la respiration ; proposée en groupe restreint tous les jeudis à 11h avant l'ouverture des bassins au public.

Le Fontastier - rue des Mesniers  
16710 Saint-Yrieix-sur-Charente

05 45 95 50 00

www.nautilis.fr

