

NAUTILIS

ACTIVITÉS ADULTES



AQUA BON
HÉSITER ?

TARIFS
HIVER / PRINTEMPS
2025/2026



	HORAIRES					
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
AQUAGYM	9 h, 12 h 30, 14 h	15 h	12 h 30	15 h	11 h, 12 h 30	
AQUAGYM INTENSIFS	18 h		19 h		18 h (50 m)	
AQUABIKE	12 h 30	19 h	12 h 30	12 h 30, 18 h	18 h	
AQUABIKE LIBRE						14 h 30 à 18 h
CARDIO-TRAINING	19 h	12 h 30				
LEÇONS DE NATATION COLLECTIVES		19 h			19 h	
COACHING	12 h 15, 18 h			12 h 15		
AQUAPHOBIE	19 h					
AQUAPALMES			18 h			

! \ Fermeture jours fériés : 1^{er} janvier, Pâques, 1^{er} et 8 mai, 25 décembre.
1^{er} novembre : horaires des vacances scolaires. Autres jours fériés : horaire de dimanche.

Pensez à réserver vos activités 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 (groupe de 2 personnes)	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. Séance tous niveaux (45 min).

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 14 h 30 à 18 h (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.).

Pour le coaching le paiement se fait à l'inscription.

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 11 h 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 - nautilis