


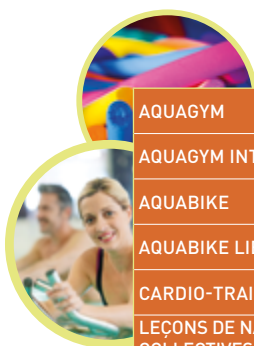
# NAUTILIS

## ACTIVITÉS ADULTES



AQUA BON  
HÉSITER ?

**TARIFS**  
PRINTEMPS / AUTOMNE  
**2026**



	HORAIRES					
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
AQUAGYM	9 h, 12 h 30, 14 h	15 h	12 h 30	14 h, 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<sup>er</sup> janvier, Pâques, 1<sup>er</sup> et 8 mai, 25 décembre.  
1<sup>er</sup> 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	11,60 €
LEÇONS DE NATATION COLLECTIVES	10 séances	140,20 €
COACHING (groupe de 2 personnes)	1 séance	35,00 €
	5 séances	160 €
	10 séances	300 €
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