

Espace piscine : activités aquatiques saison 2025-2026

Aquabike, gym aquatique, séances de natation, bébés nageurs et tant d'autres activités vous attendent à Aquaval !

Espace forme : cours collectifs saison 2025-2026

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
11h PILATES Durée : 45 min	11h STRETCHING Durée : 45 min		11h BODY ZEN Durée : 45 min	11h PILATES Durée : 45 min
12h30 CUISSES ABDOS FESSIERS Durée : 45 min	12h30 FULL BODY Durée : 45 min	12h30 CIRCUIT PLATEAU Durée : 45 min	12h30 CROSS TRAINING Durée : 45 min	12h30 PILATES Durée : 45 min
17h45 BOXE TRAINING Durée : 30 min	17h45 ABDOS/ FESSIERS Durée : 30 min		17h45 FULL BODY Durée : 30 min	17h45 CIRCUIT PLATEAU Durée : 45 min
18h15 FULL BODY Durée : 45 min	18h15 PILATES Durée : 45 min	18h15 HIIT PLATEAU Durée : 45 min	18h15 BIKE Durée : 45 min	

En cas d'absence d'un éducateur

Planning en cas d'absence d'un éducateur

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
11h METHODE DOUCE Durée : 45 min			11h METHODE DOUCE Durée : 45 min	
12h30 CIRCUIT PLATEAU Durée : 45 min	12h30 FULL BODY Durée : 45 min	12h30 CIRCUIT PLATEAU Durée : 45 min	12h30 CROSS TRAINING Durée : 45 min	12h30 CIRCUIT PLATEAU Durée : 45 min
18h CIRCUIT PLATEAU Durée : 45 min	18h CROSS TRAINING Durée : 45 min	18h CIRCUIT PLATEAU Durée : 45 min	18h FULL BODY Durée : 45 min	

Espace détente :

Pour un moment de détente : un jacuzzi, un hammam et un sauna sont à votre disposition.



Bébés nageurs

piscines
Ouest Rhodanien
Communauté d'Agglomération

BÉBÉS NAGEURS

Activité accessible jusqu'à l'âge de 4 ans

Le samedi
8 h 45 : 4 mois à 2 ans
9 h 30 : 4 mois à 2 ans
10 h 15 : 2 à 4 ans
11 h : 2 à 4 ans

Plusieurs enfants ?
(âgés de 4 mois à 4 ans)
Deux créneaux sont proposés :
10 h 15 et 11 h

Séance unitaire : 11 €
Adhésion trimestrielle : 75 €
Adhésion annuelle : 185 €

Maximum 2 adultes
(+18 ans) par enfant

Séance de 45 minutes



www.ouestrhodanien.fr

Renseignements
piscines.ouestrhodanien.fr
ou à **AQUAVAL**
95 boulevard Garibaldi
69170 Tatabe

