






	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	DIMANCHE
MATIN	9h30-10h15 AQUABIKE ** <i>(sur réservation)</i>	9h30-10h15 GYM DOUCE	10h-10h45 ÉVEIL CORPOREL 4-6 ans **	10h-10h45 AQUAGYM	9h30-10h15 RÉVEIL MUSCULAIRE	10h15-10h45 BÉBÉS NAGEURS (6 mois - 2 ans)
		10h30-11h15 FIT BALL	11h-11h45 DANSE FITNESS 7-11 ans **	11h-11h45 AQUAPHOBIE **	10h30-11h15 FIT BALL	10h50-11h40 JARDIN AQUATIQUE (2-5 ans)
APRÈS-MIDI		10h-12h Natation scolaire <i>Classes bleues</i>	10h-12h Natation scolaire <i>Classes bleues</i>	10h-12h Natation scolaire <i>Classes bleues</i>		10h-17h30 Journée groupes sur réservation
		13h30-14h30 Natation scolaire <i>Classes bleues</i>	14h-14h45 COURS DE NATATION**	13h30-14h30 Natation scolaire <i>Classes bleues</i>	14h15-15h AQUABIKE ** <i>(sur réservation)</i>	
	15h30-16h15 AQUAGYM *	15h-15h45 AQUAGYM *	15h-15h45 COURS DE NATATION**		15h15-16h AQUAGYM *	
16h45-17h30 PILATES	16h15-17h15 YIN YOGA	16h-16h45 ÉVEIL CORPOREL 4-6 ans **		15h30-16h15 AQUAGYM *	16h30-17h15 GYM SENIORS	<b>Nos univers :</b>  <i>Tonique</i>  <i>Energie</i>  <i>Eau</i>  <i>Junior</i>  <i>Senior</i>
	17h45-18h30 TOTAL RENFO	17h30-18h15 CIRCUIT MUSCU		16h45-18h15 YOGA RELAX	17h45-18h30 PRÉPARATION PHYSIQUE <i>Intensité élevée</i>	
			18h30-19h15 CIRCUIT TRAINING	18h30-19h15 MIX CARDIO <i>Intensité élevée</i>		
SOIRÉE	19h15-20h AQUAGYM	18h45-19h30 CONSEIL MUSCU	19h30-20h15 TOTAL RENFO	19h30-20h15 FIT BALL		
		18h45-19h30 DANSE FITNESS				
		19h45-20h30 PILATES	<b>À NOTER :</b> ces 3 cours univers <b>Tonique</b> du mercredi auront lieu le lundi à <b>partir de janvier 2025</b>			

\* Aquagym à 14h30 pendant les vacances scolaires (zone C)

\*\* Pas de cours pendant les vacances scolaires (zone C)



**FERMETURE DE NATURA**  
du 23 au 29 décembre 2024 inclus



# Horaires d'ouverture

# Tarifs individuels

N'hésitez pas à demander nos abonnements saisonniers !

## ESPACE PISCINE/BALNEO



BONNET DE BAIN OBLIGATOIRE

### Vacances scolaires (zone C)

Lundi : 15h30-19h  
 Mardi : 15h30-19h  
 Mercredi : 15h30-19h  
 Jeudi : 15h30-19h  
 Vendredi : 15h30-18h  
 Dimanche : 14h30-17h30

### COURS DE NATATION

Le mardi, mercredi, jeudi matin  
 sur réservation



Lundi : 16h30-19h  
 Mardi : 16h-19h  
 Mercredi : 16h-19h  
 Jeudi : 16h30-19h  
 Vendredi : 16h30-18h  
 Dimanche : 14h30-17h30

ACCUEIL ☎ 05 65 66 22 11

## ESPACES MUSCU ET SQUASH

Lundi : 15h-20h  
 Mardi : 15h-19h30  
 Mercredi : 10h-12h / 14h-20h  
 Jeudi : 15h-20h  
 Vendredi : 9h30-12h / 14h-18h30  
 Dimanche : 10h-12h / 14h30-17h30



Pour le squash,  
 réservation conseillée

BALNEO		TARIFS
Entrée adulte		10€ / 5.5€ *
Carte 6 balnéo adulte		50€
Entrée étudiant	Sur justificatif	5€ / 4€*
Carte 6 balnéo étudiant		25€
Entrée enfant	Entre 3 et 14 ans	3€ / 2,5€*
Carte 6 balnéo enfant		15€
Dernière heure adulte/enfant	Dernière heure de la journée	6€/2€
Cours aquagym ou aquabike	Aquabike sur réservation (avec abonnement ou carte)	14€
Carte 6 cours aquagym ou aquabike		70€
Location aquabike	En autonomie sur les horaires d'ouverture de la balnéo	3€ la demi-heure
Séance de bébé nageur /Jardin aquatique		10€
Carte 6 séances bébé nageur/Jardin aqua		50€
Cours de natation/Aquaphobie	Sur réservation et en période scolaire	10€
Cours de préparation à l'accouchement/ Carte de 6 cours	<b>NOUVEAUTE</b>	14€/70€
FORME		TARIFS
Cours collectif adulte (hors yoga)	Zen ou Tonique : Danse, Pilates, Circuit training, Renfo...	10€
Cours collectif étudiant		5€
Carte 6 cours collectifs (hors yoga)		50€
Cours Yoga		14€
Carte de 6 cours de yoga		70€
MUSCULATION		TARIFS
Séance de musculation	Non encadrée	6€
Carte de 6 séances de musculation		30€
Programme de musculation individuel	2 premiers RDV avec le coach	60€
Réajustement du programme durant la saison	1 RDV avec le coach	30€
SQUASH		TARIFS
Accès à 1 terrain	Pour 1 heure. Réservation conseillée. (Hors Location matériel)	10€
Carte de 6 parties de squash		50€
Location du matériel	Raquette, chaussures, balle	2€

\* tarif spécial le **dimanche** et le **mercredi** pour les habitants de la Communauté de Communes Aubrac Carladez Viadène, sous justificatif de domicile