

Infos pratiques

Les inscriptions se font en ligne en se connectant à la plateforme e-services.mulhouse-alsace.fr
Retrouvez les horaires des piscines et les tarifs sur mulhouse-alsace.fr

- ▶ **AQUA-SENIORS** : Aqua-gym adaptée aux plus de 60 ans pour garder tonicité, souplesse et équilibre.
- ▶ **AQUA-GYM** : Activité qui favorise le travail musculaire et cardio-vasculaire. Accessible aux non-nageurs (profondeur d'eau entre 1m et 1,40m).
- ▶ **AQUA-TONIC** : Aqua-gym plus intense dont le but est de modeler le corps et d'améliorer la condition physique.
- ▶ **AQUA-TRAINING** : Activité qui permet un travail cardio-vasculaire et un renforcement musculaire, tout en perfectionnant les techniques de nage. Réservé aux nageurs.
- ▶ **AQUA-JOGGING** : Activité physique qui reproduit les mouvements de la course à pied grâce à une ceinture de flottaison. Travaille l'endurance et les capacités respiratoires.
- ▶ **AQUA-MIX** : Cette discipline alterne, lors d'une même séance, l'aqua-training et l'aqua-gym.
- ▶ **AQUA-PALMES** : Activité tonique de renforcement musculaire et de modelage du bas du corps. Réservé aux nageurs.
- ▶ **AQUA-BIKE** : Activité qui favorise le massage drainant par l'eau et qui permet de remodeler et d'affiner sa silhouette.
- ▶ **AQUA-LATINA** : Chorégraphie aquatique, en musique, inspirée de la «zumba».
- ▶ **AQUA-FITNESS** : Activité alternant différents appareils aquatiques (vélo, tapis de course, vélo elliptique...) pour un renforcement musculaire et cardio-vasculaire complet.
- NOUVEAU** ▶ **AQUA-FITBIKE** : L'aqua Fitbike allie la pratique de l'aqua-bike (à deux personnes sur un vélo) et du Fitness aquatique. L'alternance des exercices proposés permet un renforcement du haut et bas du corps. Cette activité conviviale favorise le travail musculaire et cardio-vasculaire.
- NOUVEAU** ▶ **AQUA-PILATES** : Discipline aquatique basée sur le renforcement musculaire profond, la récupération suite à une blessure et la découverte du schéma corporel. Les articulations ne sont jamais traumatisées, les gestes sont lents et élancés.
- ▶ **CIRCUIT-TRAINING** : Circuit de 3 à 5 ateliers d'intensité variable, alternant entre musculation et cardio pour développer le haut et le bas du corps de façon harmonieuse.



Guide pratique des animations *aquatiques*

Saison 2019/2020

↳ Piscine de l'Illberg	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
Aqua-gym	8h30 13h15						
Aqua-tonic			18h30	12h30		8h30	9h30
Aqua-training			19h30	8h30			
Aqua-mix			18h30				
Aqua-Séniors (à la carte)		8h30		8h30			
Aqua-bike	12h15 19h45	13h15	8h30 12h30 19h30	19h45	12h30 19h	12h30	8h45
Circuit-training				18h45	8h30		

La piscine propose la réservation d'aqua-bike lors des séances publiques. Chaque client a la possibilité de réserver un vélo pendant 30 minutes (en plus du prix d'entrée). Les réservations sont possibles auprès de la caissière ou par téléphone au 03 69 77 66 88.

↳ Centre nautique Ile Napoléon	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
Aqua-gym	12h30	12h15	18h30	18h30	12h30		
Aqua-tonic	17h45 19h30	19h30	19h30	12h30 19h30			
Aqua-latina	18h30						
Aqua-jogging	18h30						
Aqua-palmes				18h30			
Circuit-training					20h20		
Aqua-séniors (à la carte)	16h	16h		16h	15h30		
Aqua-bike		8h30 20h20	12h30* 14h* 17h30* 18h30*	17h45* 18h30*	18h30* 19h30*	16h45*	8h45
Aqua-pilates NOUVEAU		13h10					

*grand bassin

↳ Piscine de Bourtzwiller	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
Aqua-gym		7h30			11h30
Aqua-tonic	19h			19h	8h30
Aqua-training		19h			
Aqua-séniors (45 min) (à la carte)	15h15		15h15		



↳ Piscine Pierre et Marie Curie	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
Aqua-fitness			11h30 12h30 18h15		19h10	
Aqua-gym						9h30
Aqua-tonic		12h30		12h30 19h		8h30 10h30
Aqua-palmes			18h10		18h10	
Aqua-bike				18h	12h15	
Aqua Séniors (à la carte)		15h30			16h	
Aqua-fitbike NOUVEAU						11h25

Possibilité de réserver un appareil aquatique (vélo, tapis de course, vélo elliptique...) pendant 30 minutes (en plus du prix d'entrée). Les réservations sont possibles auprès de la caissière ou par téléphone au 03 89 32 69 00.

↳ Piscine des Jonquilles	LUN	JEU	SAM
Aqua-gym	12h15 18h30	18h15	9h30
Aqua-mix	18h30		

↳ Piscine d'Ungersheim	SAM
Aqua-gym	8h45