



AQUA^{MM}



PLANNING ESPACE AQUATIQUE & ESPACE FORME

VACANCES SCOLAIRES
DU 07 JUILLET AU 29 AOÛT



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
moselle
et madon

VACANCES SCOLAIRES DU 07 JUILLET AU 29 AOÛT

ESPACE AQUATIQUE

UNIQUEMENT
DU 07 JUILLET AU 27 JUILLET

LUNDI ET VENDREDI

- Aquabike doux : 9h15 – 10h
- Aquabike tonique : 12h15 – 13h

MARDI, MERCREDI ET JEUDI

- Aquagym doux : 9h15 – 10h
- Aquagym tonic : 12h15 – 13h

Stage enfants du lundi ou vendredi

Niveau 1 et 2 : 13h15 – 14h

Niveau 3 et 4 : 14h15 – 15h

Renseignements à l'accueil

tel : 03 83 47 99 00

ESPACE FORME

UNIQUEMENT
DU 28 JUILLET AU 29 AOÛT

LUNDI

- Pilates : 09h30 – 10h20
- Etirements /mobilité : 10h25 – 11h
- Renforcement musculaire : 17h15 – 17h45
- Pilates + : 17h50 – 18h40

MARDI

- Pilates : 9h30 – 10h20
- Étirement et mobilité : 10h25 – 11h
- Pilates pré et post natal : 17h30 – 18h10
- Renforcement musculaire : 18h15 – 19h
- Yoga uniquement le 26/08 : 18h30 – 19h30

MERCREDI

- Étirements / mobilité : 17h30 – 18h
- Pilates : 18h – 18h50

JEUDI

- Pilates débutant : 9h30 – 10h20
- Pilates pré et post natal : 10h20 – 11h
- Pilates : 14h – 14h50
- Yoga uniquement le 28/08 : 17h30 – 18h30

VENDREDI

- Pilates dynamique : 10h – 10h50
- Etirements /mobilité : 10h55 – 11h30
- Circuit training : 12h15 – 13h

HORAIRES D'OUVERTURE

ESPACE AQUATIQUE

- Lundi, mercredi, et jeudi de 10h à 18h30
- Mardi et vendredi de 12h à 19h30
- Samedi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30
- Dimanche de 8h30 à 12h

ESPACE BIEN-ETRE & CARDIO

- Lundi, mercredi, jeudi de 10h à 18h30
- Mardi et vendredi de 10h à 19h30
- Samedi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30
- Dimanche de 8h30 à 12h

Réservez et payez vos cours collectifs encadrés en ligne sur <https://aquamm.elisath.fr>
L'établissement fermera ses portes 30 min après l'évacuation des espaces et des bassins
Le centre aquatique est fermé les jours fériés (14 juillet et 15 août).
La salle fitness sera fermée du 30 juin au 27 juillet.

30 rue Abbé Muths
54230 Neuves-Maisons
Tél. 03 83 47 99 00

aquamm@cc-mosellemadon.fr
www.aquamm.fr
facebook.com/ccmosellemadon