

# AQUATRaining

À partir  
de  
18 ans



Les séances  
se déroulent en  
musique dans le bassin  
ludique et consistent  
à réaliser un circuit  
aquatique composé  
de plusieurs ateliers.

À partir du 15/09/2025  
Les lundis de 18h15 à 19h  
et vendredis de 12h30 à 13h15  
(hors vacances scolaires)

**SAISON  
2025/2026**

Complexe sportif Salvador-Allende  
Avenue Charles-Garcia - Fontenay-sous-Bois  
Tél : 01 71 33 58 47

# Aquatraining

Lundi  
et vendredi

Du 15 septembre  
2025 au  
26 Juin 2026

## Conditions d'accès :

Sur inscription, à partir de 18 ans.

Tenue de bain règlementaire et bonnet de bain obligatoires.

Certificat médical de moins de 3 mois conseillé.

Prévoir chaussons aquatiques.

## Descriptif :

Circuit aquatique composé de plusieurs ateliers (aquabike, haltères, trampoline...) pour tonifier l'ensemble du corps à un rythme adapté, de manière agréable et ludique.

## Déroulement :

Les séances se déroulent en musique, dans le bassin ludique.

Elles sont encadrées par un Maître-nageur sauveteur.

12 personnes maximum par séance.

**Durée : 45 mn**

## Jours et horaires :

Lundi de 18h15 à 19h et vendredi de 12h30 à 13h15

**Lundi : du 15/09/2025 au 22/06/2026**

**Vendredi : du 19/09/2025 au 26/06/2026**

## Tarifs :

Fontenaysien.ne : 313,50 €	Extérieur : 495 €
Réduit fontenaysien.ne : 231 €	CE : 379,50 €

Il n'y aura pas de rattrapages des séances annulées et/ou de reconductions des séances non effectuées.

## Inscriptions :

Dans le hall de la piscine, à partir du **09 septembre 2025**