

Centre Aquatique Le Grand 9

AQUASPORT

Saison 2026/2027

Tarifs - 2 formules au choix :

> La saison sportive : 270€

Inscription sur un cours fixe par semaine.

Les inscriptions pour la saison se feront en ligne à partir du samedi 22 août à 10h.

> Réservation à la séance :

- 1 séance : 11€
- 10 séances : 90€ (valables 6 mois)
- 20 séances : 170€ (valables 9 mois)
- 30 séances : 240€ (valables 1 an)

Les réservations se feront en ligne à compter du 31 août, puis avant chaque période de vacances scolaires.



Inscriptions-réservations

Inscrivez-vous sur
resapiscine.grandlieu.fr

Ou en scannant le
QR code



Contact :

80 Rue de l'Hommée, 44 310 Saint Philbert de Grand Lieu
02 40 78 70 84 / grand9@grandlieu.fr

GRAND LIEU
COMMUNAUTÉ

LES ACTIVITÉS SPORTIVES

Séance de 40 min incluant la mise en place et le rangement du matériel.

 = niveau de difficulté

Aquagym

Gymnastique douce qui utilise la résistance de l'eau pour prendre soin de son corps en préservant les articulations.

Ce cours se déroule dans le bassin ludique, sauf le mercredi matin dans le bassin sportif.

Aquatonic

Variante de l'aquagym, c'est une activité complète idéale pour garder la forme, tonifier les muscles et brûler les calories en musique.

Ce cours se déroule dans le bassin ludique.

Aquabike

Parfait pour se tonifier, améliorer sa capacité cardio-respiratoire et brûler des calories en musique. L'aquabike offre un entraînement complet en faisant travailler l'ensemble du corps.

Ce cours se déroule dans le bassin sportif.

Aquajogging

Son objectif est de travailler le renforcement musculaire, le gainage et l'équilibre. Cette activité se pratique en musique dans la partie profonde du bassin sportif.

Ce cours se déroule dans le bassin sportif.

Lundi

12h00
Aquatonic

12h45
Aquagym

16h45
Aquagym

16h45
Aquabike

19h15
Aquagym

19h15
Aquabike

20h00
Aquatonic

Mardi

12h00
Aquagym

12h45
Aquatonic

Mercredi

10h45
Aquagym

17h45
Aquabike

18h30
Aquatonic

Jeudi

11h45
Aquagym

16h45
Aquagym

16h45
Aquajogging

19h15
Aquagym

19h15
Aquabike

20h00
Aquatonic

Vendredi

12h00
Aquagym

12h45
Aquatonic

16h45
Aquabike