



AQUAⁱMM



PLANNING ESPACE AQUATIQUE & ESPACE FORME

VACANCES SCOLAIRES
DU 07 AU 18 AVRIL



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
moselle
et madon

VACANCES SCOLAIRES DU 07 AU 18 AVRIL

ESPACE AQUATIQUE

LUNDI

- 9h15 : Aquabike doux
- 12h15 : Aquabike

MARDI

- 9h15 : Aquadouce
- 12h15 : Aquatonic

MERCREDI

- 9h15 : Aquadouce
- 12h15 : Aquatonic

JEUDI

- 9h15 : Aquadouce
- 12h15 : Aquatonic

VENDREDI

- 9h15 : Aquabike doux
- 12h15 : Aquabike

Stage enfants du lundi au vendredi de 13h15 à 14h et de 14h15 à 15h
Renseignements auprès l'accueil au 03 83 47 99 00

ESPACE FORME

UNIQUEMENT DU 14 AU 18 AVRIL

LUNDI

- 9h30-10h20 : Pilates
- 10h25-11h : Etirements et mobilité
- 17h30-18h : Renforcements musculaires
- 18h-18h50 : Pilates plus

MARDI

- 9h10-10h : Pilates
- 10h20-11h : Pilates pré-natale
- 17h30-18h15 : Circuit training
- 18h30-19h30 : Yoga

MERCREDI

- 17h30-18h : Renforcements musculaires
- 18h-18h50 : Pilates

JEUDI

- 10h20-11h : Pilates pré-natale
- 14h-14h50 : Pilates
- 14h55-15h30 : Etirements et mobilité
- 17h30-18h30 : Yoga

VENDREDI

- 10h30-11h20 : Pilates
- 11h25-12h : Etirements et mobilité

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 & SALLE CARDIO

- Lundi, mercredi et 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



La salle fitness de l'espace forme sera fermée du 07 au 11 avril. Reprise des cours le lundi 14 avril.
Le centre aquatique sera fermé le dimanche 20 et le lundi 21 avril pour cause de jours fériés.

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

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