Les activités aquatiques aux Atlantides

Le personnel du centre aquatique Les Atlantides assure des cours de natation pour enfants et adultes ainsi qu'un ensemble de séances d'aquagym pour adultes. Retrouvez ici le détails de ces activités, les horaires, tarifs et modalités d'inscription.

Page modifiée le lundi 22 janvier 2024 • Données Ville du Mans

Aquagym

© Ville du Mans

Nous proposons **différentes activités** sous l'appellation aquagym. Voici les détails et les horaires des séances.

Gymnastique prénatale

La gymnastique prénatale combine sport et bien-être pour les **femmes enceintes à partir du septième mois** de grossesse. Elle mêle mouvements du haut du corps, assouplissement, relaxation et travail sur la respiration.

Une séance est programmée le lundi, à 9 h 45.

Aquapalmes

L'aquapalmes consiste en de la natation et des exercices avec des palmes. Elle permet de travailler muscles et endurance.

Une séance est programmée le mardi, à 12 h 30.

Aqua-Pilates

L'aqua-Pilates repose sur les étirements, le gainage et la respiration. Il travaille les muscles en profondeur.

Les séances sont dispensées le mardi, à 10 h, le jeudi, à 16 h 15, et le vendredi, à 12 h 50.

Aquatraining

Pratiqué sous forme de circuit, l'aquatraining favorise le cardio et le renforcement musculaire.

Les séances sont programmées le mercredi, à 19 h 15 et 20 h, et le vendredi, à 19 h 30.

Aquabike

L'aquabike, ou vélo dans l'eau, développe le cardio et l'endurance.

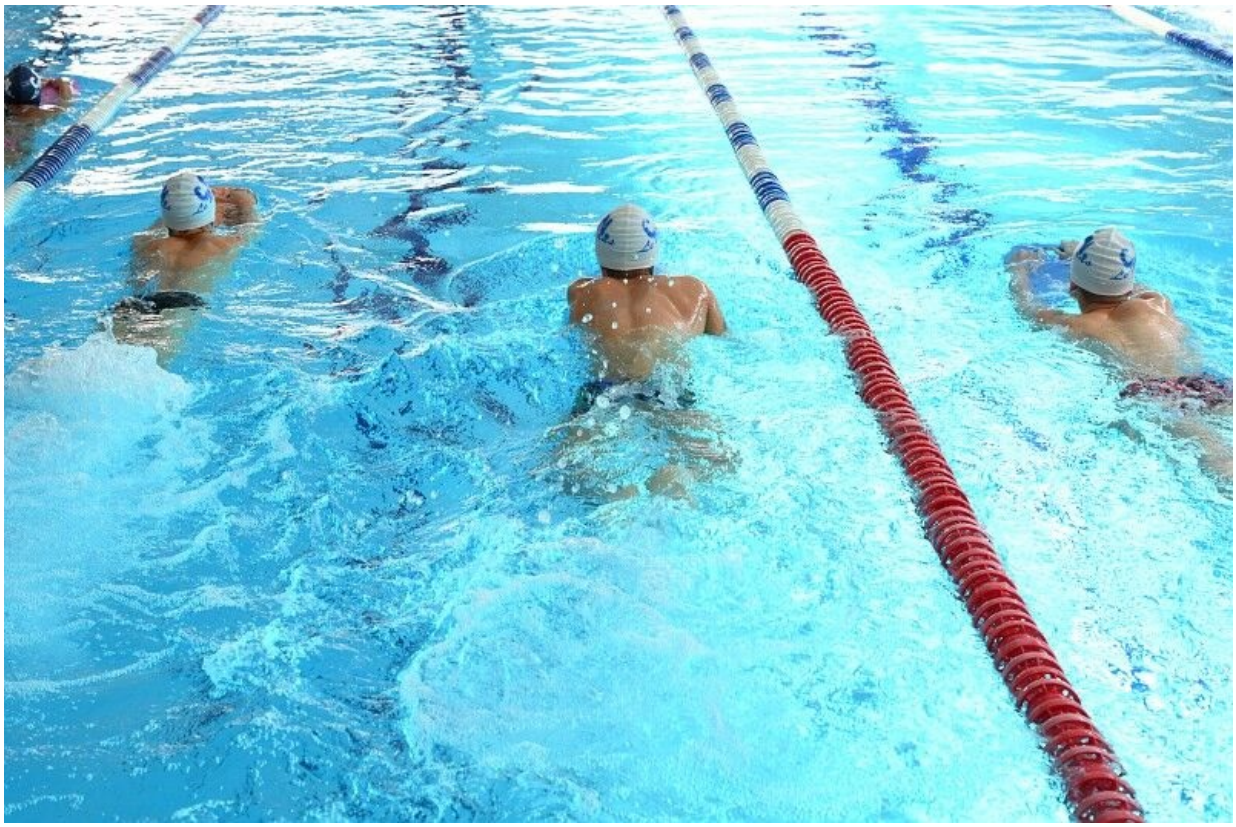
Nous proposons des séances du lundi au vendredi, à 12 h et 12 h 45, ainsi que le lundi, à 9 h, et le samedi, à 12 h 15.

Aquagym

L'aquagym est un sport complet qui fait travailler l'ensemble des muscles. L'intensité des cours est variable.

- Séances "zen", le lundi, à 12 h 50, le mardi, à 10 h 45, 12 h 05 et 12 h 50, et le vendredi, à 10 h 45,
- séances "tonic", le lundi, à 10 h 45, 11 h 25 et 12 h 05, le mardi, à 9 h 15 et 10 h, le jeudi, à 10 h et 10 h 45, et le vendredi, à 9 h 15,
- séances "cardio", le lundi, à 19 h 15 et 20 h, le mardi, à 20 h 05 et 20 h 50, le jeudi, à 12 h 05 12 h 50, 19 h 15 et 20 h, le vendredi, à 10 h et 12 h 05, et le samedi, à 10 h 45 et 11 h 30.

Natation



© Ville du Mans

Nous proposons des cours d'apprentissage et de perfectionnement de la natation pour enfant et adulte.

Enfants

En apprentissage, pour les enfants à partir de 6 ans, nous dispensons une séance de 40 minutes par semaine le lundi, le mardi, le jeudi ou le vendredi, à 17 h 15, 18 h ou 18 h 45, ou le mercredi, à 9 h 20, 10 h 30, 16 h, 17 h, 17 h 40 ou 18 h 20. Nous organisons des stages de 40 minutes par jour aux petites vacances scolaires.

En perfectionnement, pour les enfants qui savent nager 25 mètres dont 15 mètres de brasse, nous dispensons une séance de 45 minutes par semaine le lundi, le jeudi ou le vendredi, à 17 h 30, le mardi, à 17 h 15 ou 18 h, ou le mercredi, à 9 h 20, 10 h 30 ou 14 h. Nous proposons aussi une heure un quart de water-polo par semaine, le mercredi, à 14 h 45.

Adultes

En apprentissage, pour les adultes, nous dispensons une séance de 40 minutes par semaine le lundi, le mardi, le jeudi ou le vendredi, à 16 h 15, le lundi ou le jeudi, à 18 h 45, le mardi, à 19 h 25, ou le mardi, le jeudi ou le vendredi, à 11 h 25.

En perfectionnement, nous proposons l'apprentissage du crawl le lundi, à 11 h 25, ou le samedi, à 17 h, et, pour les adultes qui savent nager 25 mètres en crawl, l'apprentissage des quatre nages le jeudi, à 13 h.

PLUS LOIN

Voyez aussi l'offre d'activités disponible à la piscine des Ardriers avec des disciplines supplémentaires, comme les bébés baigneurs et des cours de natation dès 5 ans.

Tarifs

© Ville du Mans

Nous pratiquons deux gammes de tarifs. Les montants entre parenthèses s'appliquent aux personnes qui ne résident pas au Mans.

Enfants

Activité	Séances	Montant
Cours de natation	10	51,00 € (65,00 €)
Perfectionnement	Saison*	127,40 € (163,60 €)

* De septembre à mai.

Adultes

Activité	Séances	Montant
Cours de natation	10	85,50 € (110,60 €)

Perfectionnement	10	85,50 € (110,60 €)
Aquagym	10	85,50 € (110,60 €)
Gym prénatale	5	48,10 € (62,30 €)
Aquabike	1	10,30 € (13,20 €)
Aqua-Pilates	1	10,10 € (12,90 €)
Aquaphobie	1	10,10 € (12,90 €)

L'édition de votre carte de piscine vous coûte 1 € au premier abonnement ou cours et 3 € pour une réédition en cas de perte.

Inscription

La première période d'inscription a débuté. Les places restantes sont accessibles en caisse, au centre aquatique.

45

créneaux

C'est le nombre total de séances d'aquagym et ses variantes que nous assurons chaque semaine aux Atlantides.

© Ville du Mans