



Info pratiques

Les inscriptions se font en ligne en se connectant à la plateforme **e-services.mulhouse-alsace.fr**
Retrouvez les horaires des piscines et les tarifs sur **m2A.fr**

HABSHEIM
CENTRE NAUTIQUE
ILE NAPOLÉON
5 rue de l'Industrie
Tél : 03 89 63 44 90

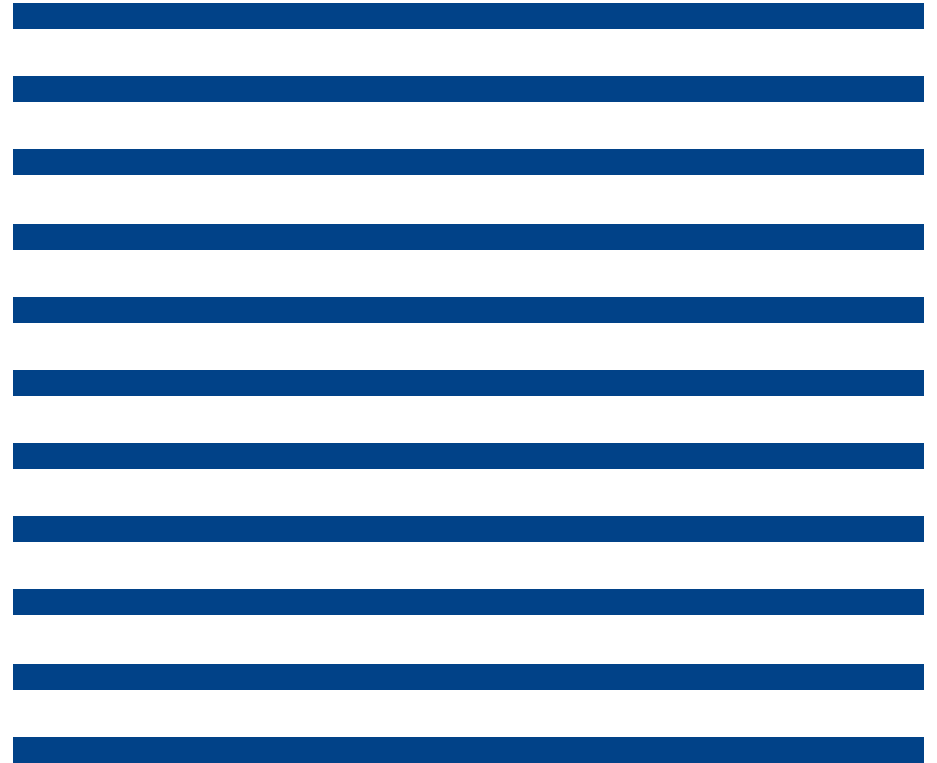
ILLZACH
PISCINE DES
JONQUILLES
2 rue des Jonquilles
Tél : 03 89 66 70 99

MULHOUSE
PISCINE DE L'ILLBERG
51 boulevard Charles
Stoessel
Tél : 03 69 77 66 88

**PISCINE DE
BOURZWILLER**
28 rue Saint Georges
Mulhouse
Tél : 03 89 50 52 51

- **AQUA-SENIORS** : aqua-gym adaptée aux plus de 60 ans pour garder tonicité, souplesse et équilibre.
- **AQUA-GYM** : activité qui favorise le travail musculaire et cardio-vasculaire. Accessible aux non-nageurs (profondeur d'eau entre 1m et 1,40m).
- **AQUA-TONIC** : aqua-gym plus intense dont le but est de modeler le corps et d'améliorer la condition physique.
- **AQUA-TRAINING** : activité qui permet un travail cardio-vasculaire et un renforcement musculaire, tout en perfectionnant les techniques de nage. Réservé aux nageurs.
- **AQUA-JOGGING** : activité physique qui reproduit les mouvements de la course à pied grâce à une ceinture de flotaison. Travaille l'endurance et les capacités respiratoires.
- **AQUA-MIX** : cette discipline alterne, lors d'une même séance, l'aqua-training et l'aqua-gym.
- **AQUA-PALMES** : activité tonique de renforcement musculaire et de modelage du bas du corps. Réservé aux nageurs.
- **AQUA-BIKE** : activité qui favorise le massage drainant par l'eau et qui permet de remodeler et d'affiner sa silhouette.
- **CIRCUIT-ATHLETIC** : activité proposant des mouvements de renforcement musculaire hors de l'eau, ainsi que des modules aquatiques pour le travail en intensité. Réservé à un public sportif (en bonne condition physique).
- **CIRCUIT-TRAINING** : circuit de 3 à 5 ateliers d'intensité variable, alternant entre musculation et cardio pour développer le haut et le bas du corps de façon harmonieuse.

Guide pratique des animations aquatiques



Saison 2023/2024

Piscine de l'illberg

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
Aqua-gym	8h30 13h15						
Aqua-tonic			18h30	12h30		8h30	9h30
Aqua-training			19h30				
Aqua-mix			18h30				
Aqua-séniors (à la carte)		8h30		8h30			
Aqua-bike	12h15 19h45	13h15	12h30 19h30	19h45	12h30 13h15 18h45	12h30	8h45
Circuit-training				18h45			
Circuit-athlétic	19h45						
Aqua-jogging						8h30	

La piscine propose la réservation d'aqua-bike lors des séances publiques. Chaque client a la possibilité de réserver un vélo pendant 30 minutes (en plus du prix d'entrée). Les réservations sont possibles directement en caisse ou par téléphone au 03 69 77 66 88.

Centre Nautique Ile Napoléon

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
Aqua-gym	12h30	12h30	18h30	12h30 18h30	12h30		
Aqua-tonic	18h30 19h30	18h45	19h30	19h30			
Aqua-jogging	18h30						
Aqua-palmes				18h30			
Circuit-training					20h10		
Aqua-séniors (à la carte)	15h45	15h45		15h45	15h45		
Aqua-bike		8h30 19h45	12h* 13h* 17h30* 18h30*	18h30*	19h15	13h30*	8h45

*Grand bassin



Piscine de Bourtzwiller



	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
Aqua-gym				11h10		11h30	
Aqua-tonic		19h			19h	8h30	9h
Aqua-séniors (à la carte)		11h30		15h15			
Aqua-palmes			19h				

Piscine des Jonquilles

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
Aqua-gym	18h45					8h30
Aqua-mix	18h45					
Aqua-palmes	18h45					
Circuit training		18h45				