



# Info pratiques

Les inscriptions se font en ligne en se connectant à la plateforme **[e-services.mulhouse-alsace.fr](https://e-services.mulhouse-alsace.fr)**  
Retrouvez les horaires des piscines et les tarifs sur **[m2A.fr](https://m2a.fr)**

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

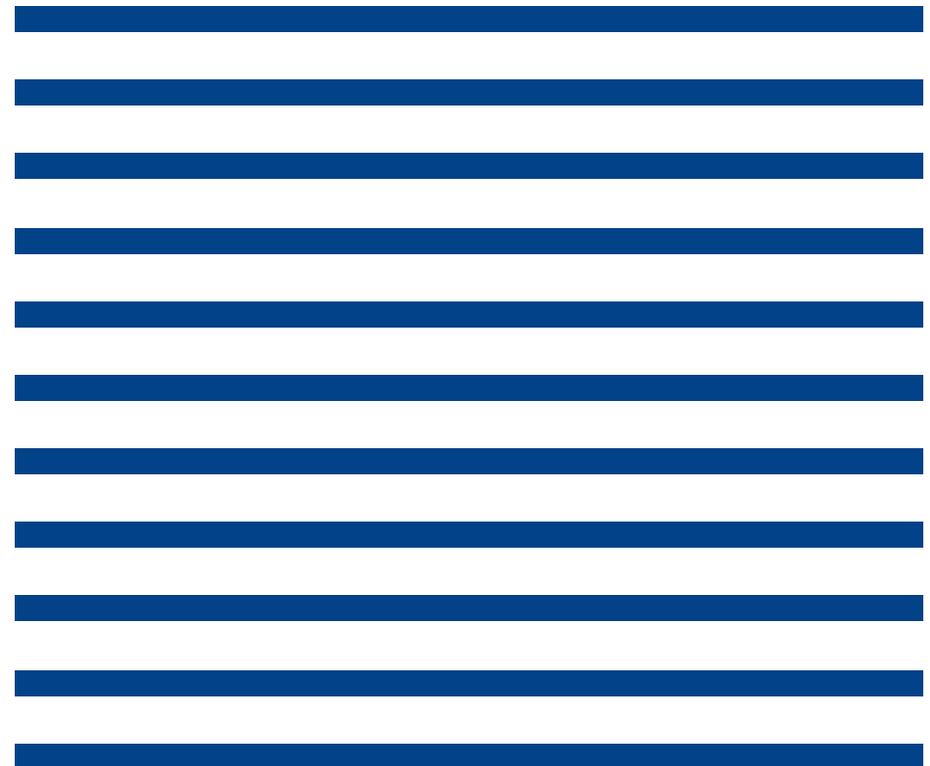
**ILLZACH**  
PISCINE DES  
JONQUILLES  
2 rue des Jonquilles  
Tél : 03 89 66 70 99

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

**PISCINE DE  
BOURTZWILLER**  
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				