



# Infos pratiques

**HABSHEIM**  
CENTRE NAUTIQUE  
ILE NAPOLEON  
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  
BOURTZWILLER  
28 rue Saint Georges  
Tél : 03 89 50 52 51

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

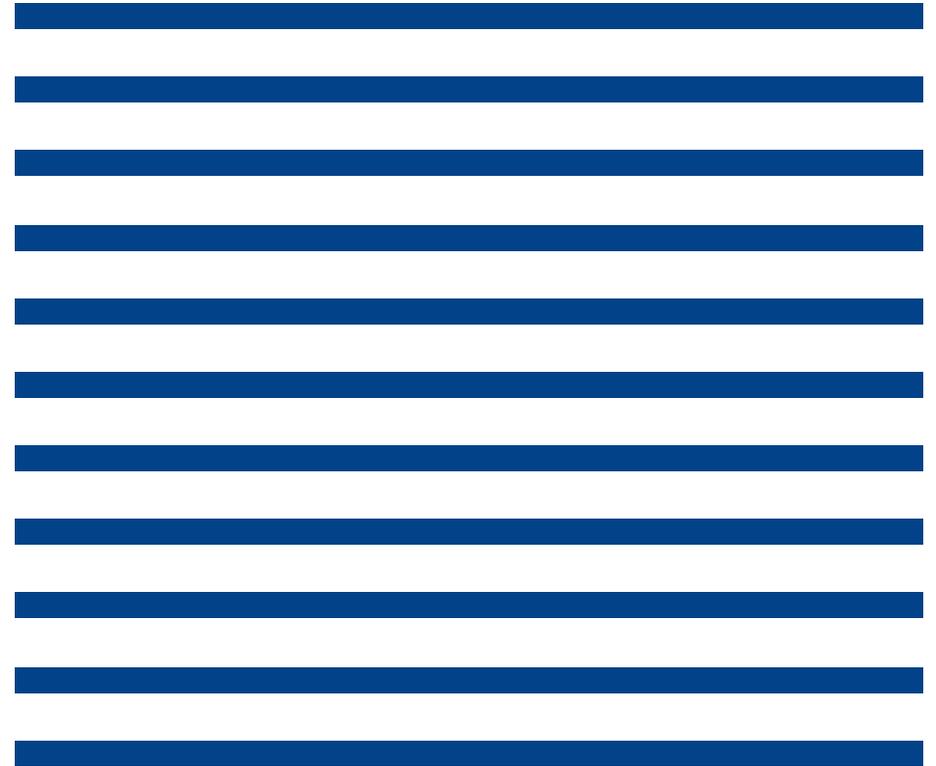
**OTTMARSHEIM**  
CENTRE NAUTIQUE  
AQUARHIN  
1 rue de la Piscine  
Tél : 03 89 26 08 60

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

- **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 (profondeurs 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. Réservée 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. Réservée aux nageurs.
- **AQUA-PALMES** : activité tonique de renforcement musculaire et de modelage du bas du corps. Réservée aux nageurs.
- **AQUA-BIKE** : activité qui favorise le massage drainant par l'eau et qui permet de remodeler et d'affiner sa silhouette.
- **AQUA-SANTÉ** : activité adaptée aux personnes désirant reprendre une activité sportive.
- **CIRCUIT-ATHLETIC** : activité proposant des mouvements de renforcement musculaire hors de l'eau, ainsi que des modules aquatiques pour le travail en intensité. Réservée 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.

Direction de la Communication de m2A - Mai 2025

# Guide pratique des animations aquatiques



**Saison 2025/2026**

### Centre Nautique Ile Napoléon - Habsheim

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
<b>Aqua-gym</b>	12h30	12h30	18h30	12h30 18h30	08h30 12h30		
<b>Aqua-tonic</b>	18h30 19h30	18h45	12h30 19h30	19h30			
<b>Aqua-jogging</b>	18h30						
<b>Circuit-training</b>					20h10		
<b>Aqua-séniors (à la carte)</b>	15h45	15h45		15h45	15h45		
<b>Aqua-bike</b>		08h30 19h45	12h00* 13h00* 17h30* 18h30*	18h30*	19h15	13h30*	08h45

\*Grand bassin

### Piscine des Jonquilles Illzach

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
<b>Aqua-gym</b>	18h45					08h30	
<b>Aqua-mix</b>	18h45						
<b>Aqua-palmes</b>	18h45						
<b>Aqua-santé</b>				11h15			

### Piscine de Bourzwiller Mulhouse

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
<b>Aqua-gym</b>				11h10		11h30	
<b>Aqua-tonic</b>		19h00			19h00	08h30	
<b>Aqua-séniors (à la carte)</b>		11h10					
<b>Aqua-palmes</b>			19h00				
<b>Aqua-bike</b>		12h30		12h30			09h00

### Piscine de l'Illberg Mulhouse

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
<b>Aqua-gym</b>	08h30 13h15						
<b>Aqua-tonic</b>		13h05	18h30	12h30		08h30	09h30
<b>Aqua-training</b>			19h00				
<b>Aqua-mix</b>							
<b>Aqua-séniors (à la carte)</b>		08h30			08h30		
<b>Aqua-bike</b>	12h15 19h45		12h30 19h30	19h15	12h30 18h45	12h30	8h45
<b>Aqua-palmes</b>				18h45			
<b>Circuit-athlétic</b>	19h45						
<b>Aqua-jogging</b>						08h30	

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 Aquarhin Ottmarsheim

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
<b>Aqua-gym</b>	12h30	12h30					