

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 80

UNGERSHEIM
PISCINE
D'UNGERSHEIM
10 rue des Lilas
Tél : 03 89 48 04 37

Infos pratiques

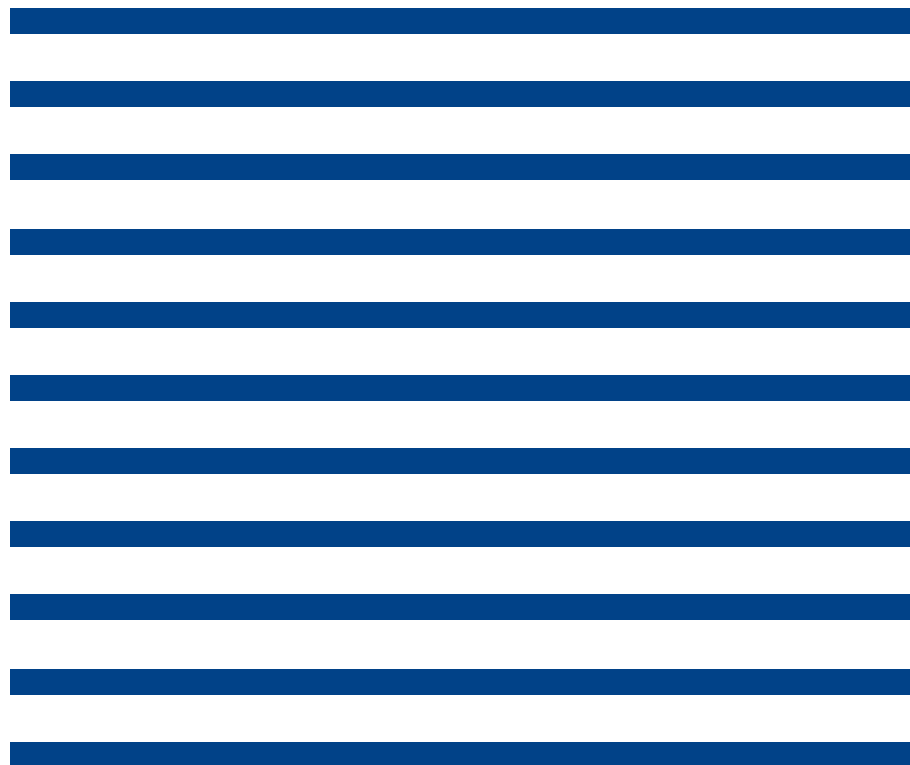


Les inscriptions se font en ligne
en se connectant à la plateforme
e-services.mulhouse-alsace.fr
Retrouvez les horaires des piscines
et les tarifs sur **m2A.fr**

- **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 flottaison. 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.



Guide pratique des animations aquatiques



Saison 2026/2027

Centre Nautique Ile Napoléon Habsheim

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

*Petit bassin

Piscine des Jonquilles Illzach

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

Piscine de Bourtzwiller Mulhouse

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

Piscine de l'Illberg Mulhouse

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
Aqua-gym	08h30 13h15						
Aqua-tonic		13h05	18h30	12h30		08h30	09h30
Aqua-training			19h00				
Aqua-séniors (uniquement à la carte)		08h30			08h30		
Aqua-bike	12h15 19h45		12h30 19h30	19h15	12h30 18h45	12h30	
Aqua-palmes				18h45			
Circuit-athlétique	19h45						
Aqua-jogging						08h30	

Centre Nautique Aquarhin Ottmarsheim

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
Aqua-gym	12h30	12h30					

Piscine Ungersheim

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
Aqua-sénior (uniquement à la carte)			08h30				

La piscine de l'illberg, le Centre Nautique Ile Napoléon et la piscine de Bourtzwiller proposent la réservation d'aqua-bikes 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.