



HORAIRES D'OUVERTURE

DU SAMEDI 6 JUILLET AU DIMANCHE 25 AOÛT 2024

OUVERTURE DE L'ACCUEIL

10h30-19h30

BASSIN EXTÉRIEUR

Horaires

Du lundi au dimanche

Activités

10h30-15h

15h-18h30

18h30-19h30

nage libre

structure gonflable

nage libre

BASSIN INTÉRIEUR

Horaires

Du lundi au vendredi

Activités

10h30-12h

13h30-18h

nage libre

nage libre

Samedi / dimanche

10h30-19h30

nage libre

BASSIN LUDIQUE & PATAUGEOIRE

Horaires

Du lundi au dimanche

Activités

10h30-19h30

balneo et jeux pour enfants

(structure petits bouts

le dimanche de 10h30 à 13h30)

SPLASHPAD

(JEU D'EAU POUR ENFANT)

Horaires

Du lundi au dimanche

10h30-19h30



FERMETURE EXCEPTIONNELLE

Du mercredi 14 août au dimanche 18 août 2024 inclus



INFOS,
RÉSERVATIONS
ET TARIFS SUR
aquae.grand-dax.fr



ACTIVITÉS AQUATIQUES – ÉTÉ 2024

HORAIRES VALABLES À COMPTER DU SAMEDI 6 JUILLET

LUN.

MAR.

MER.

JEU.

VEN.



9.30 > 10.15

Aquagym

9.30 > 10.45

Aquagym

12.30 > 13.00

Aqua
flash



TRAMPO

12.30 > 13.00

Aqua
flash



BIKE

12.30 > 13.00

Aqua
flash



BIKE

12.30 > 13.00

Aqua
flash



BIKE

12.30 > 13.00

Aqua
flash



TRAMPO

18.30 > 19.15

Aquagym

18.30 > 19.15

Aqua
fitness

TRAMPO

18.30 > 19.15

Aquagym

18.30 > 19.15

Aqua
fitness

CIRCUIT
TRAINING

18.30 > 19.15

Aqua
fitness

BIKE

• L'AQUAFITNESS, ça bouge !

L'aquafitness est une activité plus dynamique, basée sur un travail cardio intensif avec l'utilisation de matériel de type bike, trampoline...

AQUABIKE

Faire du vélo dans l'eau, l'idée est aussi originale qu'efficace pour améliorer votre condition physique. Il muscle le bas du corps, renforce vos articulations et votre dos, un sport complet.

AQUATRAMPO

Sauter en rythme et en musique sur un trampoline individuel fixé au fond de la piscine, rien de tel pour renforcer vos muscles et tonifier vos jambes.

CIRCUIT TRAINING

Le circuit training est une activité 3 en 1. Enchaînez aquagym, aquatrampo et aquabike en une seule séance. Le circuit training permet de renforcer vos muscles tout en améliorant votre endurance.

• L'AQUAGYM, tout en douceur !

Pratiquer sa **gym** dans l'eau est une activité sportive idéale pour le corps et l'esprit. La résistance à l'eau ne se fait pas ressentir mais garantit un réel bien-être.

• L'AQUAFLASH, ça punche !

Un petit break super tonic, ça vous dit ? L'aquaflash vous propose en 30 minutes une activité à haute intensité. Pendant cette séance, vous pratiquerez de l'aquagym, de l'aquabike ou de l'aquatrampo de manière rapide et tonique. Go go go !