



ACTIVITÉS AQUATIQUES 2026/2027

HORAIRES VALABLES PENDANT LES PÉRIODES SCOLAIRES

LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.	DIM.
						9.15 > 10.00
10.15 > 11.00	10.15 > 11.00	10.15 > 11.00	10.15 > 11.00	10.15 > 11.00		Aquagym
Aquagym	Aquagym	Aquagym	Aquagym	Aquagym		
						10.45 > 11.30
						Aqua fitness
						CIRCUIT TRAINING
12.30 > 13.00	12.30 > 13.00	12.30 > 13.00	12.30 > 13.00	12.30 > 13.00		
Aqua flash 30 min	Aqua flash 30 min	Aqua flash 30 min	Aqua flash 30 min	Aqua flash 30 min		
TRAINING	BIKE	BIKE	BIKE	TRAMPO		
18.45 > 19.30	18.45 > 19.30	18.45 > 19.30	18.45 > 19.30	18.45 > 19.30		
Aquagym	Aqua fitness	Aquagym	Aqua fitness	Aqua fitness		
	TRAMPO		CIRCUIT TRAINING	BIKE		



ACTIVITÉS SUR RÉSERVATION*

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'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 est 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 posé 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'AQUAFLASH, ça punche !



L'**aquaflash** vous propose en 30 minutes une activité à haute intensité. Pendant cette séance, vous pratiquerez de l'aquabilke, de l'aquatrampo ou de l'aquatrainning de manière tonique et intensive.

INFOS, RÉSERVATIONS ET TARIFS SUR

aquae.grand-dax.fr



3 rue Joseph de Laurens - 40100 Dax
05 58 35 68 68 - aquae@grand-dax.fr



Bonnet de bain obligatoire. Les tenues de bain autorisées sont :
- pour les femmes, maillot de bain 1 pièce ou 2 pièces
- pour les hommes, slip de bain ou boxer de bain au-dessus du genou.

* Accès autorisé à partir de 16 ans, si accompagné d'un adulte.

* Annulation possible jusqu'à 4h00 avant le début du créneau, sinon la séance non effectuée sera perdue.