



Info pratiques

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
CENTRE
D'ENTRAINEMENT ET
DE FORMATION À LA
NATATION DE HAUT
NIVEAU
51 Bd Charles Stoessel
Tél : 03 69 77 66 88

**PISCINE DE
BOURZWILLER**
28 rue Saint Georges
Tél : 03 89 50 52 51

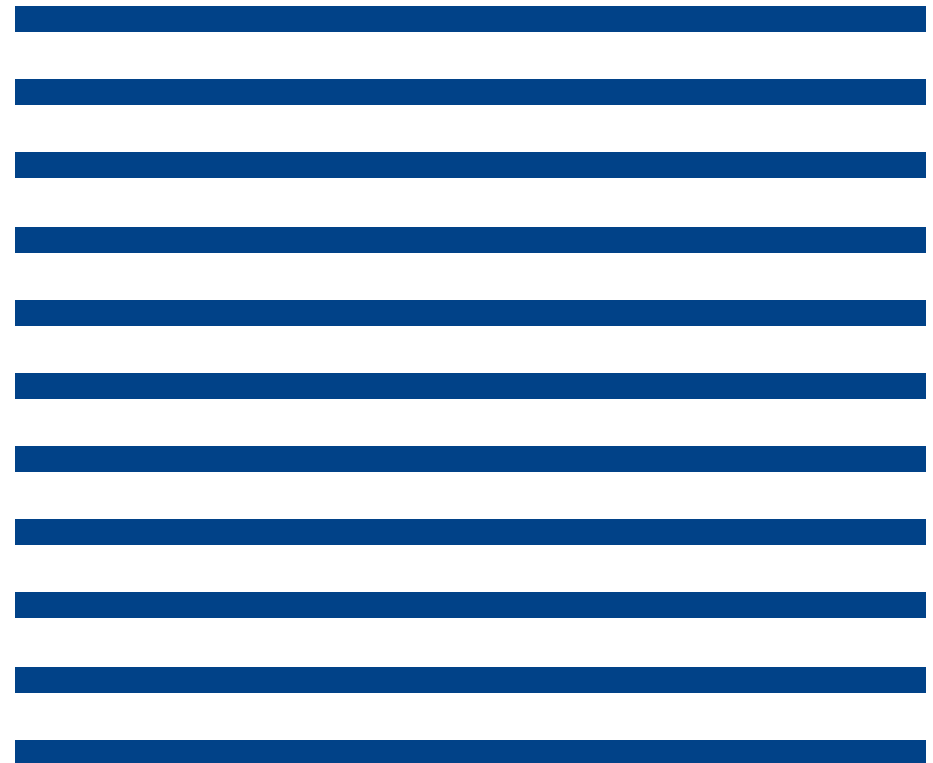
PISCINE DE L'ILLBERG
51 Bd Charles Stoessel
Tél : 03 69 77 66 88

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
Retrouvez les horaires des piscines
et les tarifs sur [m2A.fr](https://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 (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 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.
- **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.
- **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. 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 2024/2025

Centre Nautique Ile Napoléon · Habsheim

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

*Grand bassin

Piscine des Jonquilles Illzach

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
Aqua-gym	18h45					08h30	
Aqua-mix	18h45						
Aqua-palmes	18h45	18h45					
Aqua-santé		12h30		11h15			

Centre d'entraînement et de formation à la natation de haut-niveau* · Mulhouse

*Prévoir un peignoir.

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
Aqua-gym (petit bassin intérieur)		13h00					
Aqua-tonic (petit bassin intérieur)					12h15		
Aqua-training (grand bassin extérieur)				12h30			
Aqua-palmes (grand bassin extérieur)			12h30				

Piscine de Bourtzwiller Mulhouse

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

Piscine de l'Illberg Mulhouse

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
Aqua-gym	08h30 13h15						
Aqua-tonic			18h30	12h30		08h30	09h30
Aqua-training			19h30				
Aqua-mix			18h30				
Aqua-séniors (à la carte)		08h30			08h30		
Aqua-bike	12h15 19h45	13h05	12h30 19h30	19h15	12h20 13h05 18h45	12h30	8h45
Aqua-palmes				18h45			
Circuit-athlétic	19h45						
Aqua-jogging						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
Aqua-gym	12h30	12h30					