



AQUA<sup>i</sup>MM



# PLANNING ESPACE AQUATIQUE & ESPACE FORME

VACANCES SCOLAIRES  
DU 21 OCTOBRE AU 03 NOVEMBRE



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES  
moselle  
et madon

## ESPACE AQUATIQUE

Stage enfants du lundi au vendredi  
renseignements à l'accueil  
tel : 03 83 47 99 00

## ESPACE FORME

**UNIQUEMENT  
DU 21 AU 25 OCTOBRE**

### LUNDI

- Pilates : 09h30 – 10h20
- Etirements /mobilité : 10h25 – 11h
- Renforcement musculaire : 17h30 – 18h
- Pilates + : 18h – 18h50

### MARDI

- Circuit training : 17h30 – 18h15
- Pilates + : 18h30 – 19h10

### MERCREDI

- Renforcement musculaire : 17h – 17h45
- Pilates : 17h55 – 18h45

### JEUDI

- Pilates : 14h – 14h50
- Etirements /mobilité : 14h55 – 15h30

### VENDREDI

- Pilates : 10h30 – 11h20
- Etirements /mobilité : 11h25 – 12h

## HORAIRES D'OUVERTURE

### ESPACE AQUATIQUE

- Lundi, mercredi et jeudi de 10h à 18h30
- Mardi et vendredi de 12h à 19h30
- Samedi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30
- Dimanche de 8h30 à 12h

### ESPACE CARDIO & BIEN-ETRE

- Lundi, mercredi et jeudi de 10h à 18h30
- Mardi et vendredi de 10h à 19h30
- Samedi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30
- Dimanche de 8h30 à 12h

Réservez et payez vos cours collectifs  
encadrés en ligne sur <https://aquamm.elisath.fr>

L'établissement fermera ses portes 30 min après l'évacuation des espaces et des bassins  
Le centre aquatique est fermé les jours fériés (1<sup>er</sup> novembre).