

ACTIVITÉS ADULTES	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
Aquagym	13 ^h 15/14 ^h 00 16 ^h 30/17 ^h 15	12 ^h 15/13 ^h 00 16 ^h 30/17 ^h 15	- -	13 ^h 15/14 ^h 00 16 ^h 30/17 ^h 15	12 ^h 15/13 ^h 00 16 ^h 30/17 ^h 15	11 ^h 45/12 ^h 30 -
Aquafitness	12 ^h 15/13 ^h 00 19 ^h 05/19 ^h 50	13 ^h 15/14 ^h 00 19 ^h 05/19 ^h 50	- 19 ^h 05/19 ^h 50	12 ^h 15/13 ^h 00 19 ^h 05/19 ^h 50	13 ^h 15/14 ^h 00 19 ^h 05/19 ^h 50	- -
Aquaform	13 ^h 15/14 ^h 00	-	-	-	-	-
Aqua Santé	-	11 ^h 30/12 ^h 15	11 ^h 45/12 ^h 30	11 ^h 30/12 ^h 15	11 ^h 30/12 ^h 15	-
Aquaseniors	15 ^h 45/16 ^h 30	-	-	-	15 ^h 45/16 ^h 30	-
Handi-Nage	-	-	-	-	-	15 ^h 15/16 ^h 30
Cours d’Aquabike	12 ^h 15/13 ^h 00 -	12 ^h 15/13 ^h 00 18 ^h 45/19 ^h 30	12 ^h 15/13 ^h 00 18 ^h 45/19 ^h 30	12 ^h 15/13 ^h 00 18 ^h 45/19 ^h 30	12 ^h 15/13 ^h 00 18 ^h 45/19 ^h 30	- -

NATATION ADULTES						
Débutants	-	-	12 ^h 45/13 ^h 30	-	-	-
Perfectionnement	18 ^h 30/19 ^h 15	-	-	-	-	-

ACTIVITÉS ENFANTS						
Bébés nageurs	- - - -	-	9 ^h 30/10 ^h 00 10 ^h 00/10 ^h 30 10 ^h 30/11 ^h 00 11 ^h 00/11 ^h 30 (6/12 mois) (6/12 mois) (12/24 mois) (12/24 mois)	- - - -	-	9 ^h 30/10 ^h 00 10 ^h 00/10 ^h 30 10 ^h 30/11 ^h 00 11 ^h 00/11 ^h 30 (6/12 mois) (12/24 mois) (12/24 mois) (24/36 mois)
Jardin aquatique	- -	-	- -	- -	-	9 ^h 15/10 ^h 00 10 ^h 00/10 ^h 45 (à l'année) (à la séance)
Groupe des 5 ans	-	-	13 ^h 45/14 ^h 30	-	-	11 ^h 15/12 ^h 00
Groupe des 6 ans	17 ^h 30/18 ^h 15	17 ^h 30/18 ^h 15	15 ^h 30/16 ^h 15	-	17 ^h 30/18 ^h 15	-
Groupe des 7/8 ans	18 ^h 15/19 ^h 00 - -	18 ^h 15/19 ^h 00 - -	14 ^h 30/15 ^h 15 16 ^h 15/17 ^h 00 -	17 ^h 30/18 ^h 15 - -	18 ^h 15/19 ^h 00 - -	- 11 ^h 00/11 ^h 45 15 ^h 15/16 ^h 00
Groupe des 9/10 ans	- -	- -	16 ^h 30/17 ^h 15 -	18 ^h 15/19 ^h 00 -	- -	10 ^h 00/10 ^h 45 16 ^h 15/17 ^h 00
Groupe des 11/17 ans	- -	- -	- -	- -	- -	- -

*Attention ! La direction des piscines se réserve le droit de modifier ses horaires sans préavis

ACTIVITÉS ENFANTS

Bébés Nageurs (6 à 36 mois)
Cours à la séance ou pass activités
Partager une activité qui contribue à l'éveil des tous petits en se familiarisant avec le milieu aquatique.

Jardin aquatique (3 à 5 ans)
Cours à la séance ou abonnement annuel
Adaptation au milieu aquatique par des jeux et parcours ludiques. Enfants accompagnés obligatoirement d'un parent en tenue dans l'eau



Groupe des 5 ans
Abonnement annuel
Découverte des fondamentaux de la natation. Début des apprentissages.

Groupe des 6 ans
Abonnement annuel
Appropriation des fondamentaux de la natation. Apprentissage des nages.

Groupe des 7/8 ans
Abonnement annuel
Apprentissage des nages.

Groupe des 9/10 ans
Abonnement annuel
Apprentissage et perfectionnement des nages.

Groupe des 11/14 ans
Abonnement annuel
Perfectionnement des nages. Découverte des activités nautiques.

Groupe des 15/17 ans
Abonnement annuel
Entraînement natation et activités nautiques apnée, palmes, sauvetage. Prépa BAC, concours...

Cours collectifs d'apprentissage 6/11 ans
Pendant les vacances scolaires, du lundi au vendredi 11h45-12h30, réservation obligatoire.

Handi-nage
A la recherche de sensations nouvelles, de bien-être et de détente. Activité encadrée, bassin et matériel mis à disposition.

ACTIVITÉS ADULTES

Toutes nos activités sont accessibles à la séance ou Pass 10 séances. Sans perte de séances, possibilité d'annuler 6 h avant, tarifs dégressifs.

Aquaséniors
Intensité +
Travail d'équilibre, de motricité, d'assouplissement et de coordination tout en douceur tout en douceur. Activité accessible aux non-nageurs.

Aquaform
Intensité ++
Cours tonique pour se renforcer et affiner sa silhouette grâce à des exercices variés.

Aquagym
Intensité ++
Pour se muscler en douceur et combiner forme et plaisir.

Aquafitness
Intensité +++
Cours de renforcement musculaire sur la base de cardio.

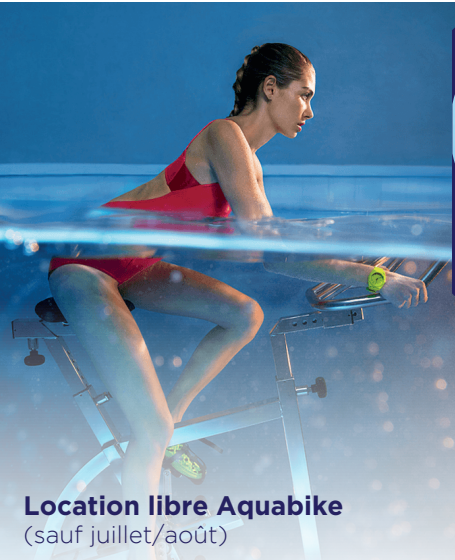
Aquabike
Intensité +++
Cours de 7 personnes maxi. Cours tonique et cardio en musique.

Aqua-santé
Intensité +
Idéal pour les personnes en reprise d'activité ou avec des pathologies spécifiques. Cours adaptés aux contraintes de chacun.

NATATION ADULTES

Débutant
Initiation aux techniques de nage. Idéal pour les personnes sachant nager avec des appréhensions, ou non nageurs.

Perfectionnement
Début des apprentissages techniques.



Location libre Aquabike
(sauf juillet/août)
Location lors du passage en caisse 2.50 € pour 30 minutes + prix de l'entrée. Permet de modeler sa silhouette. L'eau exerce un massage qui réduit la masse graisseuse et la cellulite.

Lundi, mardi, jeudi, vendredi 12^h15 à 19^h15
Mercredi 12^h15 à 13^h15 et de 17^h45 à 19^h15
Samedi 14^h15 à 17^h45
Dimanche 9^h15 à 9^h45 et de 14^h15 à 17^h15



Bassin Nordique
Bassin extérieur chauffé et ouvert toute l'année, accessible depuis l'intérieur grâce à un couloir d'eau. Ce canal d'accès vous permet, même en hiver, de redécouvrir vos activités aquatiques de façon différente.



80 avenue Bernard IV
31600 Muret
Tél. **05 61 51 91 00**
piscines@agglo-muretain.fr



Les autres
PISCINES DE L'AGGLO
aquagaronna
Portet-sur-Garonne
Avenue Salvador Allende
Ouverte toute l'année
05 61 72 12 10

aquabella
Saint-Lys
Chemin Laurent
Ouverte l'été (juin, juillet, août)
05 61 91 73 63