

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
ACTIVITÉS ADULTES							
Aquagym	13h15/14h00 16h30/17h15	12h15/13h00 16h30/17h15	-	13h15/14h00 16h30/17h15	12h15/13h00 16h30/17h15	12h00/12h45	-
Aquafitness	12h15/13h00	13h15/14h00	-	12h15/13h00	13h15/14h00	-	-
Aqua-Parcours	-	12h15/13h00	-	-	-	-	-
Aquaform'	13h15/14h00	-	-	12h15/13h00	-	-	-
Aqua Santé	-	-	-	11h30/12h15	-	-	-
Aquados	-	-	11h45/12h30	-	-	-	-
Aquaseniors	15h45/16h30	-	-	-	15h45/16h30	-	-
Handi-Nage	-	-	-	-	-	15h15/16h30	-
Cours d'Aquabike	12h15/12h45 13h00/13h30 19h00/19h30	12h15/12h45 13h00/13h30 19h00/19h30	12h15/12h45 13h00/13h30 19h00/19h30	12h15/12h45 13h00/13h30 19h00/19h30	12h15/12h45 13h00/13h30 19h00/19h30	-	-
Aquabikecool	-	11h30/12h15	-	-	-	-	-

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
NATATION ADULTES							
Débutants	-	-	12h45/13h30	-	-	-	-
Perfectionnement	12h15/13h00	-	-	-	13h15/14h00	-	9h15/10h00*
Entraînement	18h30/19h15	-	-	13h15/14h00**	-	-	-

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
ACTIVITÉS ENFANTS**							
Bébés nageurs	-	-	09h30/10h00 (6/12 mois) 10h00/10h30 (12/18 mois) 10h30/11h00 (18/36 mois)	-	-	-	-
Jardin aquatique	-	-	-	-	-	9h15/10h00 (5/6 ans) 10h00/10h45 (5/6 ans) 11h00/11h45 (3/4 ans)	-
Crevettes	-	-	-	-	-	12h00/12h45	-
Tortues	-	-	-	-	-	9h15/10h00	-
Étoiles de Mer	17h30/18h15	17h15/18h00 (Niveau II) 18h15/19h00 (Niveau II)	13h45/14h30 15h45/16h30 17h30/18h15 18h15/19h00	-	17h30/18h15	10h15/11h00 (Niveau II) 11h15/12h00 (Niveau II) 14h15/15h00 (Niveau II)	-
Hippocampes	-	-	14h45/15h30 16h30/17h15	17h30/18h15 (Niveau II)	18h15/19h00	10h00/10h45 (Niveau II) 11h00/11h45	-
Dauphins	-	-	-	18h15/19h00	-	10h00/10h45 11h00/11h45	-

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

**Bassin Sportif *Bassin Extérieur chauffé

ACTIVITÉS ADULTES

À la séance ou à l'abonnement.

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

Aquafitness
Cours de renforcement musculaire sur la base du cardio.

Aqua-Parcours (Savoir nager)
Entraînement façon parcours dont l'objectif est de développer l'équilibre, la résistance, la coordination, la vitesse, la puissance d'une façon ludique.

Aquaform'
Cours tonique pour se renforcer et affiner sa silhouette grâce à des exercices variés avec matériel en eau profonde.

Aqua-Santé
Idéal pour les personnes en reprise d'activité. Cours adaptés aux contraintes de chacun. Effectif réduit.

Aquados
Mélange d'aquagym et de natation avec renforcement des muscles dorsaux et abdominaux.

Aquaseniors
Travail d'équilibre, de motricité, d'assouplissement et de coordination tout en douceur. Activité accessible aux non nageurs.

Handi-Nage
À la recherche de sensations nouvelles, de bien-être et de détente. Cette activité s'adresse aux personnes à mobilité réduite (quel que soit le handicap).

Aquabike
Cours collectif tonique en musique pour 5 personnes maxi.

Aquabikecool
Retour à une activité physique douce.

Location libre Aquabike
permet de modeler sa silhouette, notamment les quadriceps, les fessiers et les cuisses. L'eau exerce un massage qui réduit la masse graisseuse et la cellulite. Pratiquez à votre rythme, seul(e), entre amis ou en famille.
> **Lundi, mardi, jeudi et vendredi** : de 12h15 à 19h15
> **Mercredi** : de 12h15 à 13h15 et de 17h45 à 19h15
> **Samedi** : de 14h15 à 17h45
> **Dimanche** : de 9h15 à 9h45 et de 14h15 à 17h15
Location lors du passage en caisse. 1^{er}80 la location de 30 minutes + le prix de l'entrée.

NATATION ADULTES

Abonnement conseillé.

Débutant
Initiation aux techniques de nage (brasse/dos) pour les débutants. Idéal pour les personnes sachant nager avec des appréhensions, ou non nageurs.

Perfectionnement
Début des apprentissages techniques.

Entraînement
Pour les nageurs maîtrisant les techniques de nage qui cherchent à développer l'endurance, la vitesse à travers un entraînement adapté.



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



Muret Gare SNCF / Muret des Bènes
Arrêt **Aqualudia**



Service Communication Muretain Agglo 024029 - Ne pas jeter sur la voie publique

ACTIVITÉS ENFANTS

Bébés Nageurs
Cours à la séance uniquement
Partager une activité qui contribue à l'éveil des tous petits en se familiarisant avec le milieu aquatique. Les éducateurs vous guideront pour adopter les bons gestes et les bonnes attitudes pour que les enfants s'épanouissent.

Jardin Aquatique (3/6 ans)
Découverte du milieu aquatique par des jeux et des parcours ludiques. Les enfants doivent être obligatoirement accompagnés d'un parent en tenue dans l'eau.



Crevettes
Destiné aux enfants qui ont peur d'être immergé dans l'eau. Appréhension du milieu aquatique.

Tortues
Enfants familiarisés avec le milieu aquatique, début des apprentissages des fondamentaux. (Entrée dans l'eau, immersion, respiration, flottaison, déplacement).

Étoiles de mer (Niveau débutant)
Apprentissage des techniques de nage.

Hippocampes (Niveau moyen)
Travail de perfectionnement aux techniques de brasse, de dos et initiation au crawl.

Dauphins (Niveau confirmé)
Consolidation des nages. Initiation papillon, plongeon et nage avec palmes.

Cours collectifs d'apprentissage
7/11 ans pendant les vacances scolaires. Réservation obligatoire.



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.



Les autres
PISCINES DE L'AGGLO
> **Portet-sur-Garonne**
Avenue Salvador Allende
Ouverte toute l'année
05 61 72 12 10
> **Saint-Lys**
Chemin Laurent
Ouverte l'été
05 61 91 73 63