

Les activités aquatiques à la piscine des Ardriers

Le personnel de la piscine des Ardriers assure des cours de natation pour enfants et adultes ainsi que des séances d'aquagym pour adultes. Retrouvez ici le détails de ces activités, les horaires, tarifs et modalités d'inscription.

Page modifiée le jeudi 27 février 2025 • Données Ville du Mans

Aquagym



© Ville du Mans

Nous proposons **deux types d'activités** sous l'appellation aquagym. Voici les détails et les horaires des séances.

Aqua-Pilates

L'aqua-Pilates repose sur les étirements, le gainage et la respiration. Il travaille les muscles en profondeur.

Les séances sont dispensées le lundi, à 16 h 15, et le samedi, à 13 h 45.

Aquagym

L'aquagym est un sport complet qui fait travailler l'ensemble des muscles. L'intensité des cours est variable.

- Séances "zen", le mercredi, à 10 h 45, et le jeudi, à 16 h 15,
- séances "tonic", le lundi, le mardi, le jeudi et le vendredi, à 12 h 20, le mercredi, à 11h 30 et 12 h 15, et le vendredi, à 16 h 15,
- séances "cardio", le lundi, le mercredi et le jeudi, à 19 h 15.

PLUS LOIN

[Voyez aussi l'offre d'activités disponible aux Atlantides](#) avec quelques disciplines supplémentaires, comme la gymnastique prénatale, l'aquapalmes, l'aquatrainning et l'aquabike.



© Ville du Mans

Nous proposons des cours d'apprentissage de la natation pour enfant et adulte.

Enfants

En éveil, pour les 6 mois-4 ans et les 4-5 ans, nous proposons une séance hebdomadaire d'une demi-heure le samedi, entre 9 h et 12 h 10.

En apprentissage, nous dispensons une séance de 40 minutes par semaine le mercredi, à 14 h 15 ou 15 h 05, pour les enfants à partir de 5 ans, et le lundi, à 17 h 15 ou 18 h 15, ou le mercredi, à 9 h 15, 10 h, 14 h ou 15 h, pour les enfants à partir de 6 ans. Nous organisons des stages de 40 minutes par jour aux petites vacances scolaires.

Adultes

En apprentissage, pour les adultes, nous dispensons une séance de 40 minutes par semaine le lundi, le mardi, le jeudi ou le vendredi, à 16 h 20.

Tarifs



© Ville du Mans

Nous pratiquons trois gammes de tarifs. Les montants entre parenthèses s'appliquent aux personnes qui ne résident pas au Mans.

Bébés baigneurs

Nombre d'enfants	Séances	Montant
1	10	81.40 € (104.50 €)
2	10	134 € (166.10 €)
3	10	155.40 € (199.10 €)

Enfants

Activité	Séances	Montant
Cours de natation	10	51 € (65€)

Adultes

Activité	Séances	Montant
Cours de natation	10	85.50 € (110.60 €)
Aquagym	10	85.50 € (110.60€)

L'édition de votre carte de piscine vous coûte 1 € au premier abonnement ou cours et 3 € pour une réédition en cas de perte.

14

créneaux

C'est le nombre total de séances d'aquagym et ses variantes que nous assurons chaque semaine à la piscine des Ardriers.

