

BÉBÉS NAGEURS / JARDIN AQUATIQUE

Intensité : faible

Descriptif : activité qui a lieu dans le petit bassin sous forme de jeux et parcours pour découvrir le milieu aquatique.

Ambiance : conviviale et familiale.

Avantage : idéal pour s'amuser dans l'eau et développer la proprioception de l'enfant en bas âge.

Horaires des cours

SAMEDI	6 - 12 mois : 9H30-10H00	
	6 - 12 mois : 10H00-10H30	
	13 - 24 mois : 10H45-11H15	
	25 - 47 mois : 11H15-11H45	
	Tarif Vallée Sud - Grand Paris	Tarif extérieur
Abonnement Annuel / Trimestriel	215,20€ / 91,80€	282,50 € / 120,60 €
Entrée (2 adultes et 1 enfant)	9,70 €	12,80 €

COURS COLLECTIF ENFANTS

Intensité : modérée

Descriptif : apprentissage des différentes nages et découverte de plusieurs sports aquatiques : waterpolo, divers jeux aquatiques (relais, parcours, jeux), remorquage, initiation sauvetage.

Ambiance : conviviale et sécuritaire.

Horaires des cours

LUNDI	5/6 ans : 17H15-17H45	
MERCREDI	4 ans : 16H30-17H00 / 17H15-17H45	
	5/6 ans : 11H30-12H00 / 13H15-13H45	
	7/8 ans : 14H00-14H30	
	9/11 ans : 13H15-13H45	
	12 ans et + : 14H00-14H30	
JEUDI	5/6 ans : 17H15-17H45	
	Tarif Vallée Sud - Grand Paris	Tarif extérieur
Cours enfants trimestriel	90,00 €	118,00 €

AQUA HANDI

Intensité : faible

Descriptif : activité idéale pour toute personne en situation de handicap sous forme d'exercice de gym douce adaptée (petit bain).

Ambiance : conviviale

Avantage : permet d'être dans un milieu porteur qu'est l'eau, moins de tensions sur les articulations et activités ludiques.

Horaires des cours

MARDI	Aquagym : 16H15-17H00	
	Tarif Vallée Sud - Grand Paris	Tarif extérieur
Annuel	249,00 €	326,00 €
1 séance*	10,00 €	13,00 €
Carte de 10 séances*	90,00 €	117,00 €

AQUA SÉNIORS

Intensité : faible à modérée

Descriptif : cours de gymnastique aquatique adaptée aux seniors de plus de 60 ans. Accessible à tous et en petite profondeur.

Ambiance : conviviale et sécuritaire

Avantage : activité douce qui permet de renforcer et tonifier votre corps et qui améliore le tonus musculaire, la circulation sanguine et l'endurance.

Horaires des cours

JEUDI	11H00-11H45	
	Tarif Vallée Sud - Grand Paris	Tarif extérieur
Annuel	249,00 €	326,00 €
1 séance*	10,00 €	13,00 €
Carte de 10 séances*	90,00 €	117,00 €

* Réservation obligatoire 48h avant l'activité aquatique. Places limitées.

L'Aquapol de Montrouge

Planning des activités



Aquapol de Montrouge

91 avenue Henri Ginoux

92120 Montrouge

Tel. 01 86 63 14 30

✉ piscine.aquapol@valleesud.fr

www.valleesud.fr



Vallée Sud
Grand Paris

VOTRE INTERCOMMUNALITÉ

valleesud.fr



AQUABIKE

Intensité : Élevée

Descriptif : Activité cardiovasculaire importante utilisant la résistance de l'eau pour accroître l'effort musculaire grâce à un vélo immergé.

Ambiance : Très dynamique et ludique

Avantage : Procure un effet de drainage efficace pour lutter contre la cellulite.

Attention places limitées

Horaires des cours		
LUNDI	18H30-19H00	
MARDI	19H30-20H00	
MERCREDI	12H30-13H00	
JEUDI	18H30-19H00 / 19H30-20H00	
VENDREDI	19H30-20H00	
SAMEDI	14H15-14H45	
	Tarif Vallée Sud - Grand Paris	Tarif extérieur
Annuel	349,00 €	458,00 €
1 séance*	15,50 €	21,00 €
Carte de 10 séances*	125,00 €	164,00 €

AQUAJOGGING

Intensité : Modérée à élevée

Descriptif : Aquagym en grande profondeur.

Ambiance : Conviviale

Avantage : Permet de travailler l'ensemble du corps mais surtout la zone inférieure (cuisses, abdos, fessiers) ainsi que le système cardio-vasculaire.

Horaires des cours		
LUNDI	12H15-13H00	
JEUDI	12H15-13H00	
	Tarif Vallée Sud - Grand Paris	Tarif extérieur
Annuel	249,00 €	326,00 €
1 séance*	10,00 €	13,00 €
Carte de 10 séances*	90,00 €	117,00 €

AQUATONIC

Intensité : modérée à élevée

Descriptif : activité complète qui permet de travailler toutes les parties du corps .

Ambiance : dynamique, activité en musique.

Avantage : en petite profondeur, accessible pour tous, permet de tonifier les muscles sous fond musical.

Horaires des cours		
MARDI	07H30-08H15	
VENDREDI	20H15-21H00	
	Tarif Vallée Sud - Grand Paris	Tarif extérieur
Annuel	249,00 €	326,00 €
1 séance*	10,00 €	13,00 €
Carte de 10 séances*	90,00 €	117,00 €

AQUAPALMES

Intensité : modérée à élevée.

Descriptif : natation avec palmes, savoir nager est obligatoire.

Ambiance : dynamique et conviviale.

Avantage : permet de travailler l'ensemble du corps mais surtout la zone inférieure (cuisses, mollets, fessiers) ainsi que le système cardio vasculaire.

Horaires des cours		
MARDI	12H15-13H00	
VENDREDI	12H15-13H00	
	Tarif Vallée Sud - Grand Paris	Tarif extérieur
Annuel	249,00 €	326,00 €
1 séance*	10,00 €	13,00 €
Carte de 10 séances*	90,00 €	117,00 €

* Réservation obligatoire 48h avant l'activité aquatique.
Places limitées.

AQUA PHOBIE *apprentissage adulte*

Intensité : faible à modérée.

Descriptif : activité idéale pour vaincre sa phobie de l'eau, accompagné d'un maître-nageur qui reprendra les bases de la natation avec vous. Il vous fera réaliser des séries d'exercice pour améliorer votre aisance aquatique et réussir à vaincre la peur de l'eau.

Ambiance : conviviale et sécuritaire.

Avantage : Permet de progresser en petite profondeur, proche des bords, en toute sécurité.

Horaires des cours		
MARDI	13H00-13H45	
	Tarif Vallée Sud - Grand Paris	Tarif extérieur
Annuel	299,00 €	393,00 €
1 séance*	14,00 €	18,00 €
Carte de 10 séances*	120,00 €	157,00 €

COURS COLLECTIF ADULTE

Intensité : modérée à élevée.

Descriptif : développement et perfectionnement en natation.

Ambiance : conviviale

Avantage : perfectionner sa technique de nage avec un maître-nageur.

Horaires des cours		
LUNDI	13H00-13H45 (niveau intermédiaire)	
MARDI	20H15-21H00 (niveau perfectionnement)	
JEUDI	13H00-13H45 (niveau perfectionnement)	
VENDREDI	13H00-13H45 (niveau intermédiaire)	
	Tarif Vallée Sud - Grand Paris	Tarif extérieur
Annuel	299,00 €	393,00 €
1 séance*	14,00 €	18,00 €
Carte de 10 séances*	120,00 €	157,00 €