

TARIFS

Découverte espace forme : semaine du fitness

- **Tous les cours à 1,50 €**
- Pour les usagers ayant déjà un abonnement mensuel espace forme, une entrée espace aquatique offerte.

Découverte espace bien-être : séance de massage

- Samedi 30 octobre et 6 novembre de 14h à 17h
- Sur réservation à l'accueil ou par téléphone
- Séance de 30 min : 30 € (incluant l'entrée espace bien-être)

HORAIRES SALLE CARDIO

- Lundi, mercredi et jeudi de 10h à 18h
- Mardi et vendredi de 12h à 21h30
- Samedi de 9h à 12h et de 13h30 à 18h
- Dimanche de 9h à 13h

INFOS PRATIQUES

30 rue Abbé Muths
54230 Neuves-Maisons
Tél. 03 83 47 99 00
aquamm@cc-mosellemadon.fr
www.aquamm.fr
facebook.com/ccmosellemadon



AQUA MM

ESPACE FORME

PLANNING & TARIFS

VACANCES SCOLAIRES
DU 25 OCTOBRE
AU 07 NOVEMBRE



Création CCMM - octobre 2021 - NPJSLVP

LUNDI 25 oct	MARDI 26 oct et 2 nov	MERCREDI 27 oct et 3 nov	JEUDI 28 oct et 4 nov	VENDREDI 29 oct et 5 nov	SAMEDI 30 oct et 6 nov	DIMANCHE 31 oct et 7 nov
		PILATES** 9h - 9h45				
PILATES 10h30 - 11h15		STRETCHING MOBILITÉ 10h - 10h45			9h - 12h	9h - 13h
	DÉCOUVERTE PILATES 12h30 - 13h15	DÉCOUVERTE PILATES 12h30 - 13h15	PILATES 12h30 - 13h15	DÉCOUVERTE PILATES 12h30 - 13h15		
	DÉCOUVERTE STRETCHING MOBILITÉ 13h30 - 14h15		DÉCOUVERTE RENFORCEMENT MUSCULAIRE*** 13h30 - 14h15	DÉCOUVERTE CIRCUIT TRAINING 13h30 - 14h15		
10h - 18h	12h - 21h30	10h - 18h	10h - 18h	12h - 21h30	ESPACE BIEN-ÊTRE : SÉANCE DE MASSAGE 14h - 17h (séance de 30 min)	
			HATHA YOGA* 17h - 17h45		13h30 - 18h	
PILATES** 18h - 18h45	HATHA YOGA* 18h - 18h45			PILATES 18h - 18h45		
	HATHA YOGA* 19h - 19h45			FAC 19h - 19h45		
	DÉCOUVERTE RENFORCEMENT MUSCULAIRE 20h - 20h45			DÉCOUVERTE HATHA YOGA* 20h - 20h45		

- Activités douces
- Renforcement musculaire
- Espace bien-être
- Ouverture publique espace bien-être et salle cardio

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

* Séances HATHA YOGA : uniquement du 02 au 07 novembre

** Réservation obligatoire et paiement à anticiper

*** Séance DÉCOUVERTE RENFORCEMENT MUSCULAIRE : uniquement le 28 octobre

Le centre aquatique AQUA'MM sera fermé le lundi 1^{er} novembre, jour férié