

The logo for Aqua'MM features the word 'AQUA' in blue capital letters, followed by 'MM' in orange capital letters. A blue wave-like shape is positioned below the 'MM', and a small orange drop is above the 'A'.

# AQUA'MM

A wide-angle photograph of a modern indoor swimming pool. The pool is filled with clear blue water and has black lane lines. The pool deck is light-colored with wooden slats. Large windows on the right side provide natural light. The background shows a modern building with wooden slat walls.

## CENTRE AQUATIQUE AQUA'MM, TOUT LE MONDE S'Y RETROUVE !

30 rue Abbé Muths - 54230 Neuves-Maisons  
Tél. 03 83 47 99 00 - [aquamm@cc-mosellemadon.fr](mailto:aquamm@cc-mosellemadon.fr)  
[www.cc-mosellemadon.fr](http://www.cc-mosellemadon.fr) - [facebook.com/ccmosellemadon](https://facebook.com/ccmosellemadon)

The logo for the Communauté de Communes Moselle et Madon features a stylized green 'm' with a blue wave-like shape below it. The text 'COMMUNAUTÉ DE COMMUNES' is above 'moselle' and 'et madon' is below it.

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES  
moselle  
et madon



# BIENVENUE À L'AQUA'MM

## SOMMAIRE

Trois espaces à découvrir	04
Activités	06
Horaires et tarifs	11
Infos pratiques	12

# TROIS ESPACES À DÉCOUVRIR

## À L'INTÉRIEUR

Un bassin sportif

Un bassin ludique

Une pataugeoire et un pentagliss

Un espace forme et détente

## À L'EXTÉRIEUR

Des espaces verts avec aire de jeux

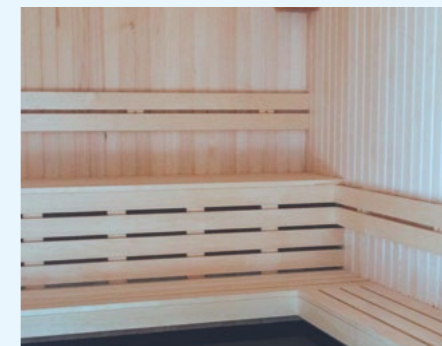
Un espace boissons fraîches

Des terrasses aménagées



## ESPACE AQUATIQUE

- Un bassin sportif et éducatif de 25 x 15 mètres en inox proposant 6 couloirs de nage, de 1,80 m de profondeur avec un fond mobile sur une partie du bassin
- Un bassin loisirs-détente de 200 m<sup>2</sup> en inox
- Un bassin petite enfance de 100 m<sup>2</sup> de type « lagune de jeux »
- Un « pentagliss » : un toboggan ludique où 4 personnes peuvent s'élancer en même temps
- Des espaces verts avec aire de jeux



## ESPACE BIEN-ÊTRE

Un espace détente avec :

- Une zone humide (sauna, hammam, jacuzzi...)
- Une zone de repos avec un jardin zen privé



## ESPACE FORME

Un espace forme avec :

- Une zone sèche (espace fitness, cardio-training...)

# ACTIVITÉS AU BASSIN

## ACTIVITÉS DOUCES

- **Aquadouce** : aquagym en petit bassin, avec ou sans matériel, d'intensité faible à modérée, avec ou sans fond sonore.
- **Aquabike doux** : intensité faible à modérée avec fond sonore.

## ACTIVITÉS INTENSES

- **Aquatonic** : aquagym en petit bassin, avec matériel, d'intensité modérée à élevée, en musique, avec ou sans chorégraphie.
- **Aquabike** : intensité modérée à élevée, en musique, avec ou sans chorégraphie.

## ANIMATIONS

- **Aqua'nniversaire** : groupe de 8 enfants de 6 à 10 ans encadré par une animatrice diplômée. Jeux et activités à la piscine, goûter non inclus.

## COURS COLLECTIFS

- **Aquaphobie** : découverte du milieu aquatique et apprentissage de la natation pour des personnes ayant une appréhension ou une peur de l'eau.
- **Adultes confirmés** : perfectionnement des nages, amélioration de l'endurance, préparation de concours.
- **Bébés nageurs (6 – 15 mois ; 16 – 36 mois ; 36 mois – 5 ans)** : mise en place d'un parcours aquatique et de différents ateliers ludiques dans une eau chauffée à 33 degrés spécialement pour les bébés. Cours accompagnés par une professionnelle de la petite enfance et un maître-nageur.
- **Enfants : (5 – 6 ; 7 – 8 ; 9 – 10 ans)** : initiation, familiarisation, apprentissage des bases de la natation jusqu'à savoir nager 25m ventral et 25m dorsal.
- **Ados débutant** : apprentissage de la natation pour des ados débutants ou ne sachant pas nager.
- **Ados intermédiaire** : perfectionnement des nages sans visée de performance, préparation au bac ou BNSSA.



# ACTIVITÉS A LA SALLE DE SPORT

## ACTIVITÉS DOUCES

- **Stretching** : exercices statiques ou exécutés de façon lente visant l'assouplissement du pratiquant. Permet d'améliorer la perception de son corps, de limiter le risque de blessure et diminue les tensions corporelles.
- **Atelier massage bébé** : cycle de 5 séances avec une instructrice de l'International Association of Infant Massage permettant l'apprentissage des mouvements de massage du bébé afin de partager un moment privilégié, tendre et aimant.
- **Pilates** : gymnastique douce qui allie respiration avec des exercices physiques, afin de renforcer les muscles profonds et stabilisateurs. Permet d'améliorer la force, la souplesse, la coordination et le maintien d'une bonne posture.
- **Yoga** : pratique d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration qui vise à apporter un bien-être physique et mental.

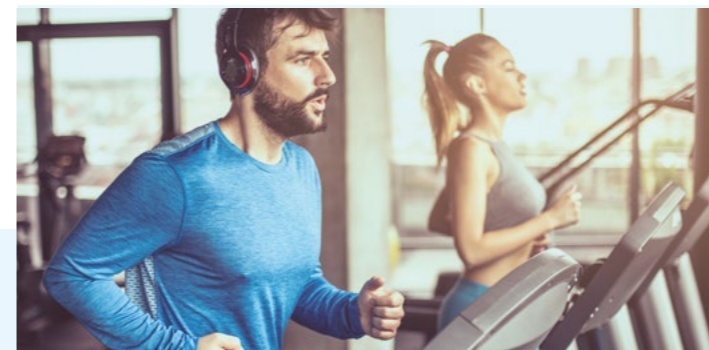
(La principale différence entre le yoga et le Pilates est que le yoga vise à unir le corps et l'esprit par des exercices de méditation et de respiration, tandis que le Pilates travaille uniquement les muscles du corps et la posture.)

## ACTIVITÉS MUSCULAIRES

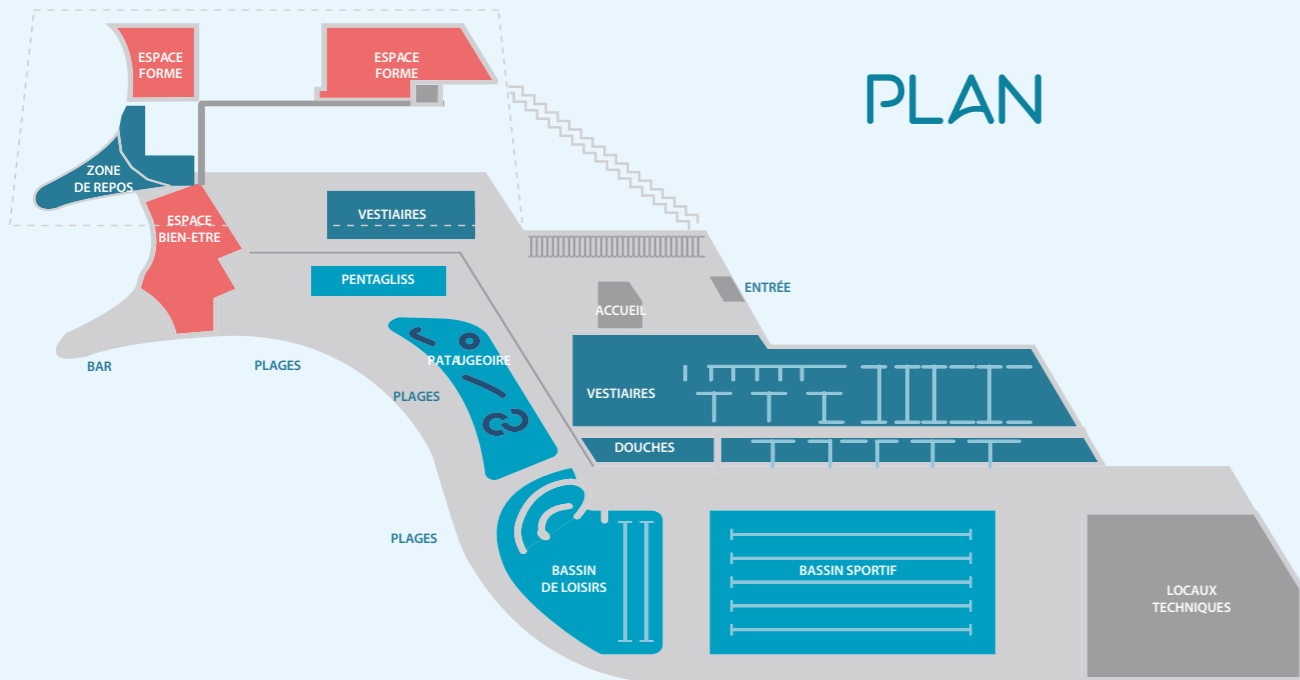
- **Renforcement musculaire** : renforcement complet de tous les groupes musculaires par des exercices simples, au poids de corps ou avec matériel. Permet d'améliorer la tonicité, la force, l'endurance musculaire, l'affinement général du corps.
- **Body barre** : cours chorégraphié renforçant et sculptant l'ensemble du corps par le biais d'une répétition d'exercices simples sur une musique entraînante avec barres et poids. Permet d'améliorer la condition physique de manière générale, la force et l'endurance musculaire.
- **Fitball** : cours utilisant un gros ballon de gym pour travailler l'équilibre, tonifier les muscles, mobiliser les articulations, corriger les mauvaises postures, gagner la ceinture abdominale et renforcer le dos.
- **Circuit training** : méthode d'entraînement qui consiste à effectuer plusieurs exercices les uns après les autres. Adapté à tous grâce à la variété d'exercices, aussi bien à visée cardio-vasculaire, que de renforcement musculaire général.

## ACTIVITÉS CARDIO-VASCULAIRES

- **Step** : activité cardio-vasculaire consistant à apprendre puis à répéter une chorégraphie à base de pas plus ou moins difficiles à l'aide d'un step. Permet d'améliorer la condition physique générale, la coordination et le renforcement musculaire du bas du corps.
- **Cardio boxing** : cours chorégraphié visant à mimer des techniques de boxe sans partenaire par le biais d'enchaînements effectués dans le vide et en musique. Permet d'améliorer l'endurance cardio-vasculaire, la tonicité générale du corps, la souplesse et la coordination.
- **Zumba/Kuduro** : mix de plusieurs danses latines/africaines, de fitness et d'aérobic, accessible à tout le monde quel que soit son niveau.
- **Aérofit** : cours cardio-vasculaire, chorégraphié, accessible à tous par plusieurs options de difficulté. Permet d'améliorer l'endurance, le souffle et la coordination.



# PLAN



Fermeture des caisses  
20 minutes avant  
l'évacuation des espaces



Sortie des bassins  
30 minutes avant  
la fermeture de  
l'établissement



Fermeture  
des casiers  
avec bracelet



Tenue de bain  
exigée  
en application du  
règlement intérieur



Douche et démaquillage  
obligatoire avant  
l'entrée  
dans les bassins

## HORAIRES

JOURS D'OUVERTURE	TOUTE L'ANNÉE (hors vacances scolaires)
LUNDI	7h – 9h ; 12h – 14h ; 17h – 20h
MARDI	12h- 14h ; 17h – 21h
MERCREDI	8h – 20h
JEUDI	7h – 9h ; 12h – 14h ; 17h – 20h
VENDREDI	12h – 14h ; 17h – 21h
SAMEDI	13h30 – 19h
DIMANCHE	9h – 13h

## SÉCURITÉ ET HYGIÈNE

L'ensemble du centre aquatique est sous la surveillance permanente d'un personnel qualifié.

## TARIFS

- Tarif bracelet individuel d'accès : 5€
- Retrouvez tous les tarifs sur [www.cc-mosellemadon.fr](http://www.cc-mosellemadon.fr)

## ESPACE AQUATIQUE

- Adulte > 18 ans ..... 3.80€
- 5 à 17 ans, étudiant, famille nombreuse ..... 3.20€
- Moins de 5 ans, tarif solidaire ..... 1.50€
- Entrée tribu (maxi 2 adultes et 3 enfants) ..... 10€
- Possibilité de PASS 10 entrées
- Possibilité d'abonnements trimestriels et annuels

## ESPACE BIEN-ÊTRE

- Adulte > 18 ans : ..... 8€
- Possibilité de PASS 10, 20 et 40 entrées balnéo
- Possibilité d'abonnements trimestriels et annuels

## ESPACE CARDIO

- Adulte > 18 ans cardio & balnéo ..... 12€
- Possibilité de PASS 10, 20 et 40 entrées cardio & balnéo
- Possibilité d'abonnements trimestriels et annuels

## COURS COLLECTIFS ENCADRÉS

- Entrée individuelle natation & aquaform & fitness sans balnéo ..... 8€
- Possibilité de PASS 10, 20 et 40 séances natation & aquaform & fitness sans balnéo
- Entrée individuelle adulte fitness + balnéo ..... 12€
- Possibilité de PASS 10, 20 et 40 séances adulte fitness + balnéo

