

AQUADOUCEUR & FORME



Intensité : ●●●●●

Activité douce mêlant aquagym, aquabike, mobilité et relaxation. Profitez des bienfaits de l'eau pour bouger en douceur, soulager les articulations et retrouver la forme en toute convivialité.

Vendredi : 14h45 – 15h30

AQUAGYM DOUCE

Intensité : ●●●●●

Alliez sport, détente et musique en douceur. Une activité accessible à tous, même sans savoir nager.

Lundi : 14h30–15h15

Mercredi : 9h15–10h00

Jeudi : 14h45 – 15h30

AQUAFITNESS

Intensité : ●●●●●

Un entraînement intensif et complet dans l'eau, porté par des playlists survoltées !

Lundi : 19h00 – 19h45

Mercredi : 20h – 20h45

AQUACIRCUIT TRAINING TABATA

Intensité : ●●●●●

Enchaînez des exercices courts et variés sur un rythme intensif pour un **renforcement musculaire, le cardio, la coordination et l'endurance**, tout en profitant de la résistance et de l'effet porteur de l'eau.

Lundi : 20h00 – 20h45

Tarifs par activité :

Aquagym douce/forme – fitness – circuit training

1 séance	10 séances	20 séances	30 séances
9 €	81 €	153 €	227 €

Réservation obligatoire



AQUABIKE

Intensité : ●●●●●

Déroulez-vous, sculptez votre silhouette et faites le plein d'énergie en musique avec votre coach !

Lundi : 18h00 – 18h40

Jeudi : 18h00 – 18h40

Mardi : 12h15 – 12h55

Vendredi : 12h15 – 12h55

13h05 – 13h45

13h05 – 13h45

18h00 – 18h40

17h05 – 17h45

18h50 – 19h30

17h55 – 18h35

19h40 – 20h20

18h45 – 19h25

Tarifs

1 séance	10 séances	20 séances	30 séances
13 €	117 €	221 €	328 €

COURS DE NATATION

Adultes Débutants & Perfectionnement

Découverte et Apprentissage des 4 nages.

Jeudi : 19h00 – 19h45

20h00 – 20h45

Tarif

année
320 € *

*paiement par prélèvement mensuel accepté

JEUDIS SÉNIORS

Après-midi Sport & Bien-être de 14h30 à 19h

À partir de 62 ans

Bénéficiez d'un accès aux **espaces**

Aquatiques, Fitness et Bien-Être & Spa

Tarifs

1 séance	10 séances
13 €	117 €

+ Séances d'aquagym (14h45 à 15h30)

ACTIVITÉS TERRESTRES OFF' M LAND OFF' M LAND

★ **Nouveau**

GYM DOUCE

BIEN DANS SON CORPS

Intensité : ●●●●●

Activité douce et accessible à tous pour se remettre en mouvement progressivement et en toute sérénité. Mobilité, renforcement, coordination et respiration, sans recherche de performance.

Mercredi : 10h00 – 11h00

YOGA - GYM BIEN-ÊTRE

Intensité : ●●●●●

Une activité douce pour reprendre soin de son corps et de son esprit. Postures, respiration et relaxation pour améliorer la souplesse, renforcer le corps et retrouver équilibre et sérénité, à chacun son rythme.

Vendredi : 9h00 – 10h00

STRETCHING

Intensité : ●●●●●

Étirez-vous en douceur et respirez profondément pour relâcher les tensions et retrouver toute votre mobilité.

Lundi : 18h30 – 19h15

Mardi : 9h – 9h45

PILATES

Intensité : ●●●●●

Grâce à des exercices contrôlés et une attention portée à la respiration, chacun progresse à son rythme, renforce les muscles en profondeur, améliore la posture et développe la souplesse.

Lundi : 9h00 – 10h00

Mercredi : 17h30 – 18h30

Jeudi : 14h15 – 15h15

Vendredi : 19h – 20h

STEP FITNESS

Intensité : ●●●●●

Dancez, sautez et brûlez des calories dans une ambiance survoltée et ludique !

Jeudi : 19h00 – 19h45





RENFO. MUSCULAIRE

Intensité : ●●●●●

Renforcez vos muscles au quotidien avec notre coach pour gagner en mobilité, en forme et en vitalité.

Mercredi : 9h00 - 9h45

CIRCUIT HIIT

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Intensité : ●●●●●

Poussez vos limites avec cet entraînement fractionné intense : un condensé de cardio rapide, motivant et ultra-efficace !

Mardi : 12h15 - 13h

Vendredi : 18h00 - 18h45

CROSS TRAINING

Intensité : ●●●●●

Repoussez vos limites en groupe avec un entraînement varié et de haute intensité pour atteindre vos objectifs !

Mardi : 19h00 - 19h45

Jeudi : 18h00 - 18h45

Samedi : 11h00 - 11h45

Tarifs par activité terrestre

1 séance	10 séances	20 séances	30 séances
9 €	81 €	153 €	227 €

Réservation obligatoire



LA PISCINE

Centre Aquatique Intercommunal
Parc de la Fecht 68140 MUNSTER
03 89 77 85 60 contact@lapiscine-munster.fr

lapiscine-munster.fr

suivez-nous
sur les réseaux



Réservez votre activité sur
notre application **HeitzFit**



1

Téléchargez
l'app. sur
Google play
ou Apple store

2

Créez votre
compte ou
connectez-vous

3

Achetez
et réservez
votre activité

4

Gérez vos
réservations

**Vous souhaitez reprendre une
activité physique en douceur ?**

Découvrez le dispositif Precr'i'Mouv
sur prescrimouv-grandest.fr

PRESCRI'

m@uv

Bouger plus pour vivre mieux !



PROGRAMME DES ACTIVITÉS

AKTIVITÄTA-PROGRAMM

2026 - 2027