



TOUS EN MAILLOT !

Aqua'form

Programme des cours collectifs

du 7 septembre au 31 octobre 2026

Piscine de Buisson Rond

4 thèmes proposés

Différenciés par leurs objectifs et leurs contenus, ces cours s'adressent aussi bien aux femmes qu'aux hommes et sont encadrés par des professeurs diplômés d'État.

1 - Aqua'GYM : entretien de la condition physique et de la souplesse avec ou sans matériel, tout public (seniors, adultes en reprise d'activité).

2 - Aqua'BIKE : cardio sur vélo aquatique pour un effet drainant.

3 - Aqua'FITNESS : cardio et renforcement musculaire généralisé avec ou sans matériel.

4 - Aqua'POWER : renforcement musculaire généralisé avec matériel de résistance.



Dans quel cours m'inscrire ?

Évaluez votre niveau

Aqua'GYM

Entretien de la condition physique et de la souplesse avec ou sans matériel, tout public (seniors, adultes en reprise d'activité).

> Degré d'intensité : modéré

Aqua'BIKE

Cardio sur vélo aquatique pour un effet drainant.

> Degré d'intensité : modéré +

Aqua'FITNESS

Cardio et renforcement musculaire généralisé avec ou sans matériel.

> Degré d'intensité : soutenu

Aqua'POWER

Renforcement musculaire généralisé avec matériel de résistance.

> Degré d'intensité : intense +

Tarif et mode d'emploi

Achat et réservation en caisse ou en ligne sur reservation.loisirs.grandchambery.fr

9,90 €/cours

entrée piscine comprise

90 €/10 cours

+ 2,50€ pour la carte

Carte personnelle rechargeable non remboursable non cessible, non revendable.

Rechargement compatible sur les cartes de la patinoire et des piscines.

Mode d'emploi

- Séances de 45 minutes
- Accès gratuit à la piscine 1 h avant ou après votre cours selon les horaires d'ouverture
- Maillot de bain une pièce conseillé
- Assurance en responsabilité civile obligatoire
- 20 places disponibles par cours

Accès aux cours à partir de 16 ans

Piscine de Buisson Rond du 7 septembre au 31 octobre 2026 inclus

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
de 12 h 30 à 13 h 15	Aqua'gym	Aqua'fitness	Aqua'gym	Aqua'fitness	Aqua'power	Aqua'gym
de 18 h 15 à 19 h	Aqua'bike	Aqua'bike		Aqua'fitness	Aqua'fitness	
de 19 h 15 à 20 h		Aqua'fitness*		Aqua'power*		

* Cours n'ayant pas lieu pendant les vacances.



PISCINE
DE BUISSON
ROND

Rue Sainte-Rose,
73000 Chambéry
04 79 33 11 50



grandchambery.fr

@Piscines.GrandChambery