

		durée	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
▼ O'START	BÉBÉS NAGEURS < 6 MOIS - 3 ANS >	1 h 45						09:00	
▼ O'FIT	AQUAGYM DOUCEUR	45 min		12:30		12:30	19:00	10:00	
	AQUAGYM VITALITÉ	45 min	08:45	08:45	08:45	08:45	08:45	08:30	
	AQUAGYM PLUS	45 min	19:00	20:15	19:45	19:00			
	AQUA RUNNING	45 min					12:00		
	AQUA PALMES	45 min		21:00				09:15	
	AQUABIKE SOLO <sup>(1)</sup>	30 min	12:30 et 13:00	19:00 et 19:30	12:30 et 13:00 et 18:00 et 18:30 et 19:00	20:00 et 20:30	12:30 et 13:00 et 20:00 et 20:30		
	CIRCUIT AQUAFORME	45 min	19:45						
▼ LE + SPORT ACCESS	BIENTÔT MAMAN	1 h					11:00		
...et aussi	CIRCUIT LIBRE ACCÈS	45 min	11:00 et 16:00	11:00 et 16:00		16:00	10:00 et 16:00		
	ANNIVERSAIRE <sup>(3)</sup>	2 h						14:00 et 15:30	15:00

Le planning des jours fériés est identique à celui du dimanche.

(1) Réservation en ligne obligatoire.

(2) Réservé aux personnes en surpoids.

(3) La durée de l'anniversaire dans l'eau est de 1h. La deuxième heure est pour le goûter.

Centre Aquatique Val de Forme - 2 rue Pierre de Coubertin - 91330 Yerres

☎ 01 69 12 24 47 🌐 val-de-forme.fr

Val de Forme - LS Aquasénart - société à responsabilité limitée au capital de 10 000 €. N° RCS EVRY 799 585 419 Code APE : 9311 Z - N° TVA intracommunautaire : FR 07 799585419. Un équipement animé et géré pour le compte de la communauté d'agglomération du Val d'Yerres - Val de Seine par LS Aqua Sénart, filiale de l'UCPA. 121532

**Val de Forme**  
Bien plus qu'une piscine !

**UCPa**  
SPORT ACCESS

À la découverte  
de l'eau

---

## 0'START

**BÉBÉS NAGEURS** | de 6 mois à 3 ans |

Vous souhaitez faire découvrir le milieu aquatique à votre bébé et le familiariser à cet environnement.

Tous les bienfaits de l'eau  
pour le corps et l'esprit

---

## 0'FIT

**AQUAGYM DOUCEUR** | à partir de 16 ans |

Vous souhaitez pratiquer la gym aquatique pour reprendre une activité physique.

**AQUAGYM VITALITÉ** | à partir de 16 ans |

Vous souhaitez pratiquer la gym aquatique à un rythme évolutif.

**AQUAGYM PLUS** | à partir de 16 ans |

Vous souhaitez pratiquer la gym aquatique sportive avec des objectifs de dépassement de soi.

**AQUA RUNNING** | à partir de 16 ans |

Vous souhaitez pratiquer la gym aquatique sportive en grande profondeur, basée sur des mouvements de course à pieds.

**AQUA PALMES** | à partir de 16 ans |

Vous souhaitez pratiquer des exercices de natation et de gym aquatique avec des palmes.

**AQUABIKE SOLO** | à partir de 16 ans |

Vous souhaitez remodeler votre silhouette, lutter efficacement contre la cellulite et vous remettre en forme. Un vélo par participant.

**CIRCUIT AQUAFORME** | à partir de 16 ans |

Vous souhaitez remodeler votre silhouette au travers d'ateliers variés et améliorer votre niveau de condition physique en alliant renforcement musculaire et cardio-respiratoire.

Le sport pratiqué différemment : univers de  
pratique 100 % UCPA

---

## LE + SPORT ACCESS

**BIENTÔT MAMAN** | femme enceinte |

Vous souhaitez prendre soin de vous, vous détendre, travailler votre respiration, vous relaxer en milieu aquatique durant votre grossesse.

---

... et aussi

**CIRCUIT LIBRE ACCÈS** | à partir de 16 ans |

**ANNIVERSAIRE** | à partir de 6 ans et jusqu'à 12 ans |

---