

## AQUASPORTS

**Cours collectifs aquatiques d'une durée de 45 min, en musique. Sur inscription.**

**AQUABIKE** : Cours intense de vélo aquatique permettant d'améliorer les capacités cardio-respiratoires tout en luttant contre la cellulite. Chaussons conseillés.

**AQUABOX** : Inspiré des arts martiaux, ce cours comprend des mouvements de combat sans contact. Cours rythme, tonique et chorégraphie. Idéal pour tonifier son corps.

**AQUAFIT** : Cours de renforcement musculaire, complet et tonique, avec ou sans matériel.

**AQUAFIT** : Cours cardio, complet et tonique, avec matériels.

**AQUAMIX** : Activité aquatique mêlant deux disciplines phares : l'AquaBike et l'AquaFit ! Cours physique sollicitant tout les groupes musculaires du corps.

**AQUAMOTION RIDER** : A partir de 13 ans et +. A l'espace WaveMotion ARENA. Venez défier notre vague de surf indoor ! Le rendez-vous des amateurs de glisse. Durée 2h. Places limitées, sur inscription 25€.

**AQUAPADDLE** : Entraînement dynamique sur une planche de SUP (Stand Up Paddle) visant à développer l'endurance musculaire et cardio-respiratoire & l'agilité.

**AQUAPALM** : Activité se déroulant en grande profondeur, permettant de remodeler sa silhouette. Utilisation d'une ceinture de flottaison, de mini palmes et gants palmés.

**AROMATHERAPY** : Gommage, chaleur, huiles essentielles, animations. Votre séance de sauna devient une nouvelle expérience. Séance dans sauna finlandais 95. Sur réservation.

**CRÉNEAU DE NAGE** : Accès uniquement au bassin sportif de 25m. Réservé aux nageurs.

**PADDLEYOGA** : Réalisation d'une série de postures et étirements sur une planche de Stand Up Paddle, pour développer sa concentration et son équilibre. Savoir nager.

**NATATION ADULTE** : séance hebdomadaire alliant travail technique, renforcement musculaire dans l'eau avec matériel, le tout adapté au niveau et au rythme de chacun. +14ans.

### ACTIVITÉS ENFANTS Sur inscription par téléphone.

**AQUABABY** : de 6 mois à 3 ans. Un moment familial privilégié pour accompagner votre enfant dans leur développement moteur et bien-être affectif qu'apporte l'eau. Durée 1h.

**KID'S ADVENTURE** : 6/12 ans. Uniquement durant les vacances scolaires Françaises. 3 heures d'activités encadrées par des éducateurs sportifs, pour découvrir l'escalade, notre vague de surf en tractée et l'univers de l'espace AquaLudique.

### FITNESS Cours collectifs. Sur inscription. Salle « la banquise »

**PILATES** : Méthode de renforcement des muscles profonds, basée sur l'engagement du centre, permettant d'améliorer la posture et l'équilibre. 2 cours d'intensités différentes.

**STEP** : Séance chorégraphiée avec l'utilisation d'un STEP où le renforcement musculaire et le cardio sont mis à l'honneur. 2 cours de niveaux différents. Durée 45 min.

**CAF** : Raffermir, tonifier et sculpter ses Cuisses, Abdos et Fessiers. Durée 45 min.

**CIRCUIT TRAINING** : Enchaînement d'exercices variés de renforcement musculaire, de force, de puissance et d'endurance pour un travail complet du corps. Durée 45min.

**RENFO MUSCU** : Exercices pour renforcer votre corps et vos muscles. Durée 45 min.

**YOGA SOFT (Vinyasa)** : Pratique douce et relaxante, permettant d'améliorer sa souplesse et de travailler sa respiration en enchaînant des postures favorisant un retour à soi. 1h.

**YOGA SPORTIF (Vinyasa)** : Enchaînement de postures dynamiques synchronisées avec la respiration, qui vise à apporter un bien-être physique et mental. Durée 1h.

### ANIMATIONS GRATUITES - OFFERTE

**AQUAPARCOURS** : parcours aqua-ludique composé de gonflables sur l'eau. Destiné aux enfants (de plus 6 ans) et aux plus grands. Savoir nager sans aide à la flottaison.

**AQUAPING** : Pratiquez le tennis de table en piscine grâce à l'Aqua Ping ! Cette activité ludique et physique est rendue possible grâce à sa table flottante gonflable. Animation offerte dans les bassins de l'espace AquaLudique, de 15h à 17h.

**AQUARELAX** : Entre musique douce et eau chauffée à 34°C, exercices de respiration et d'étirements, pour un lâcher prise sans précédent. Grotte marine / AquaWellness. 30min.

**RITUEL AUFUSS** : Expérience aromatique d'environ 10 min, réservée aux adultes avec accès AquaWellness, au Sauna Finlandais, places limitées, serviette obligatoire.

**COURS SUR RÉSERVATION : [WWW.AQUAMOTIONCOURCHEVEL.COM](http://WWW.AQUAMOTIONCOURCHEVEL.COM)**

**INSCRIPTIONS & POUR PLUS D'INFORMATIONS : +33(0)9 71 00 73 00**

**COURRIEL : [INFO@AQUAMOTIONCOURCHEVEL.COM](mailto:INFO@AQUAMOTIONCOURCHEVEL.COM)**

# PROGRAMME DES ACTIVITÉS SPORTIVES

**DU 06 DÉCEMBRE 2025 AU 19 AVRIL 2026**



AQUAMOTION  
- COURCHEVEL -



SEAFOLLY  
AUSTRALIA

NOUVEAU  
SITE WEB

**TOUS NOS COURS SONT SUR RÉSERVATION**

**[WWW.AQUAMOTIONCOURCHEVEL.COM](http://WWW.AQUAMOTIONCOURCHEVEL.COM)**

**POUR PLUS D'INFORMATIONS +33(0)9 71 00 73 00**

**HORAIRE D'OUVERTURE DU CENTRE AQUAMOTION COURCHEVEL**  
**DU LUNDI AU DIMANCHE 7J/7 10H-20H30 & NOCTURNE LES MARDIS 22H**  
**(ÉVACUATION DES BASSINS À 20H / 21H30 MARDI)**

# DU 06 DÉCEMBRE 2025 AU 19 AVRIL 2026 - PLANNING DES ACTIVITÉS SPORTIVES



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

09H00

AQUABABY

CRÉNEAU DE NAGE

PADDLE YOGA

AQUABABY

10H15

AQUAFIT

AQUABIKE

AQUABIKE

AQUAFIT

AQUAFIT

AQUABIKE

AQUAFIT

YOGA SOFT 1h

RENFO MUSCU

YOGA SPORTIF 1h

PILATES DÉBUTANT

CAF

RENFO MUSCU

10H30

AQUAMATERNITÉ

11H15

AQUAFIT

AQUABIKE

AQUAFIT

AQUABIKE

12H30

AQUABIKE

PILATES SPORTIF

AQUABIKE

14H00

AQUARELAX 30min

KIDS ADVENTURE 3h

15H-17H

JEUXBOIS

AQUAPING

AQUAPARCOURS

AQUAPING

JEUXBOIS

AQUAPARCOURS

AQUAPING

17H30

RITUEL AUFGUSS

AQUAFIT

STEP

CAF

18H30

AQUABIKE

AQUAMIX

AQUAPALM

AQUABIKE

AQUABOXE

STEP

CIRCUIT TRAINING

PILATES SPORTIF

CIRCUIT TRAINING

YOGA SOFT 1h

CIRCUIT TRAINING

YOGA SPORTIF 1h

19H00

POSTNATAL

NATATION ADULTE

RITUEL AUFGUSS

19H30

AQUAMOTION RIDER 2h

20H00

AROMATHÉRAPY

## Légende :

ANIMATION OFFERTE

COURS ENFANTS

CRÉNEAU DE NAGE

BIEN-ÊTRE

UNIQUEMENT DURANT LES VACANCES SCOLAIRES FR

NOCTURNE VAGUE DE SURF

## Cours d'une durée de 45 min

(indiqué si durée supérieure)

ACTIVITÉS  
AQUATIQUES

INTENSITÉ -

INTENSITÉ +

INTENSITÉ ++

ACTIVITÉS  
TERRESTRES

INTENSITÉ -

INTENSITÉ +

COURS SUR RÉSERVATION : [WWW.AQUAMOTIONCOURCHEVEL.COM](http://WWW.AQUAMOTIONCOURCHEVEL.COM)

INSCRIPTIONS & POUR PLUS D'INFORMATIONS : +33(0)9 71 00 73 00

COURRIEL : [INFO@AQUAMOTIONCOURCHEVEL.COM](mailto:INFO@AQUAMOTIONCOURCHEVEL.COM)