

Espace aquatique

Bassins, pataugeoire, toboggan



En période scolaire

	MATIN	APRES-MIDI
LUNDI	12h-13h45	16h-19h
MARDI	12h-13h30	17h-20h30
MERCREDI	12h-13h45	15h30-19h
JEUDI	12h-13h30	17h-19h
VENDREDI	12h-13h45	16h-19h
SAMEDI		13h30-18h
DIMANCHE	9h-13h	

En petites vacances

LUNDI MERCREDI JEUDI VENDREDI	10h30-19h
MARDI	10h30-20h30
SAMEDI	13h30-18h
DIMANCHE	9h-13h

En grandes vacances

TOUS LES JOURS	10h30-19h
----------------	-----------

Espace fitness

Cours collectifs et plateau cardio-musculation



En période scolaire et petites vacances

LUNDI, MARDI, MERCREDI, JEUDI, VENDREDI	9h-20h30
SAMEDI	9h-18h
DIMANCHE	9h-13h

En grandes vacances

LUNDI, MARDI, MERCREDI	9h-19h45
JEUDI & VENDREDI,	9h-19h
SAMEDI & DIMANCHE	10h30-19h

Espace détente

Sauna, Hammam et Jacuzzi



FORMULE DÉTENTE + FITNESS

Accessible pendant les horaires de l'espace fitness
Fermeture à 19h lors des grandes vacances

FORMULE DÉTENTE + AQUATIQUE

Accessible pendant les horaires de l'espace aquatique

FORMULE DÉTENTE SEULE

Passage en caisse du lundi au vendredi entre 13h30 et 15h30 (en période scolaire)

+ d'infos : bievre-isere.com

Bièvre isère
communauté



Activités aquatiques et horaires AQUALIB'

SEPTEMBRE 2025 - JUIN 2026

La *forme* en Bièvre Isère

- Les enfants de moins de 10 ans doivent être accompagnés d'un adulte dans l'eau.
- Bonnet et slip de bain obligatoires (pas de caleçon).

**Nouveau
planning**

Bièvre Isère Communauté

Aqualib'

04 74 20 98 88
70 Avenue Charles de Gaulle
38260 La Côte Saint-André

	Lundi	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	Grand bassin	Petit bassin	Petit bassin	Petit bassin	Petit bassin	Petit bassin
9h-9h45				★ Sport Santé		
11h15-12h		Aquatrainig cool	Aquacool	★ Sport Santé	Aquatrainig cool	Aquacool
12h15-13h		Aquabike	Aquabike	Aquabike	Aquabike	Aquatrainig
16h15-17h	Apprentissage adulte				Aquacool	
18h15-19h		Aquatonic	Aquatrainig	Aquatonic	Aquatrainig	Aquabike

Activités Aquatiques *adulte*

Attention ! Les activités à la séance et activités bike sont deux forfaits différents

Planning valable jusqu'à fin juin 2026 et susceptible d'être modifié

★ Sur dispositif particulier (se renseigner à l'accueil)

Activités douces

- **Aquacool** : l'aquagym à son rythme ! Cours de gym aquatique à faible intensité cardio-vasculaire et musculaire qui **alterne moments d'effort et de récupération** sous forme d'étirements.
- **Aquatrainig cool** : l'aquatrainig en version douce. Ateliers variés et ludiques permettant de partager convivialité et travail musculaire sur l'ensemble du corps .
- **Apprentissage adulte** : activité s'adressant aux personnes **n'ayant pas une grande aisance aquatique ou ne sachant ni s'allonger, ni mettre la tête dans l'eau**. Travail de technique de nage alliant nage ventrale et dorsale, de respiration et d'immersion.

récupération, en petit bassin, permettant de monter haut en intensité cardio-vasculaire et d'avoir un **travail musculaire complet de l'ensemble du corps**.

Activités énergie

- **Aquabike** : l'intensité du vélo combinée aux bienfaits de l'eau ! Pour toutes celles et ceux **désirant intensifier le travail sur les membres inférieurs** sans oublier une intensité cardiovasculaire très élevée.
- **Aquatrainig** : le travail en atelier version aquatique ! **Activité variée et ludique** avec ce programme à haute intensité musculaire sur l'ensemble du corps.



Activités tonus

- **Aquatonic** : l'aquagym à 100 à l'heure ! Exercices répétés et soutenus avec peu de temps de

Plan de sobriété énergétique

Dans le cadre du Plan de sobriété énergétique de Bièvre Isère, l'accès aux espaces d'Aqualib' est adapté :

- fermeture complète du 15/12/2025 au 25/12/2025, 31/12/2025 et 01/01/2026
- fermeture des espaces Fitness et Détente une semaine fin juin ou début juillet 2026

Activités Aquatiques *enfants*

Activités périodiques

1^{re} période : du 17 septembre 2025 au 28 janvier 2026

2^e période : du 4 février au 10 juin 2026

Réservation et paiement en ligne

Activités à la séance

À partir du 15 septembre 2025

Réservation obligatoire en ligne

Réservation et paiement en ligne sur resaqua.bievre-isere.com après création d'un compte.

Mercredi		Samedi
Grand bassin	Petit bassin	Petit bassin
		9h30-10h30
		Bébés nageurs 6-18 mois
		10h30-11h30
		Bébés nageurs 6 mois - 4 ans
11h-11h45		11h-12h
École de natation 6-11 ans		Bébés nageurs 6 mois - 4 ans
13h45-14h30	13h45-14h15	
École de natation 6-11 ans	Jardin aquatique 5 ans	
	14h15-14h45	
	Jardin aquatique 5 ans	
14h30-15h15	14h45-15h15	
École de natation 6-11 ans	Jardin aquatique 5 ans	

Durées de baignade conseillées
6-18 mois : **30 min** maximum
19 mois - 4 ans : **40 min** maximum

Retrouvez également nos propositions de « *Nag'Aqualib* » à chaque vacances scolaires (sous réserve de modification) : un cours par jour de 45 min, du lundi au vendredi.