

PLANNING DES SÉANCES

Cœur d'O - Bressuire

	PÉRIODE SCOLAIRE		VACANCES SCOLAIRES*	
LUNDI	Aquabike	12h30 - 13h15	Aquabike	12h30 - 13h15
	Aquabike	14h - 14h45	Aquabike	14h - 14h45
	Aquafitness	15h - 15h45		
	Aquatraining	18h15 - 19h		
	Aquabike	19h15 - 20h	Aquabike	19h15 - 20h
	DeepAqua	20h15 - 21h		
MARDI	DeepAqua	12h - 12h45	DeepAqua	12h - 12h45
	Aquafitness	12h15 - 13h	Aquafitness	12h15 - 13h
	Aquabike	14h - 14h45	Aquabike	14h - 14h45
	Aquadouce	15h - 15h45		
	Aquabike	18h - 18h45		
MERCREDI	Aquabike	10h - 10h45	Aquabike	10h - 10h45
	Aquafitness	11h - 11h45	Aquafitness	11h - 11h45
	Aquafitness	18h - 18h45		
	Aquabike	19h - 19h45	Aquabike	19h - 19h45
	Aquabike	20h - 20h45	Aquafitness	20h - 20h45
JEUDI	Aquabike	12h15 - 13h	Aquabike	12h15 - 13h
	Aquadouce	16h30 - 17h15		
	Aquasanté	17h30 - 18h15		
	Aquabike	18h30 - 19h15	Aquabike	19h - 19h45
VENDREDI	Aquafitness	19h30 - 20h15	Aquafitness	20h - 20h45
	Aquabike	10h15 - 11h		
	Aquafitness	11h15 - 12h		
FÉRIÉ		-		-
				-

TRÈVE HIVERNALE du 01/12 au 11/01/2025

*VACANCES SCOLAIRES

Toussaint : du lundi 20/10/25 au dimanche 02/11/25

Noël : du lundi 22/12/25 au dimanche 04/01/26

Hiver : du lundi 09/02/26 au dimanche 22/02/26

Printemps : du mardi 07/04/26 au dimanche 19/04/26

Ascension : du jeudi 14/05/26 au dimanche 17/06/26

Aquadel - Cerizay

	PÉRIODE SCOLAIRE		VACANCES SCOLAIRES*	
LUNDI	Aquasanté	16h15 - 17h		
	Aquafitness	17h30 - 18h15		
	Aquatraining	18h30 - 19h15	Aquatraining	19h - 19h45
MARDI	Aquadouce	11h30 - 12h15	Aquadouce	11h45 - 12h30
	Aquabike	19h - 19h45	Aquabike	19h - 19h45
	Aquabike	20h - 20h45		
MERCREDI	Aquadouce	11h15 - 12h	Aquadouce	11h45 - 12h30
	Aquafitness*	19h15 - 20h	Aquafitness	19h - 19h45
JEUDI	Aquadouce	11h30 - 12h15	Aquabike	12h15 - 13h
	Aquafitness*	19h - 19h45	Aquafitness	19h - 19h45
VENDREDI	Aquafitness	11h30 - 12h15		
SAMEDI	Aquabike	9h30 - 10h15	Aquabike	9h30 - 10h15
FÉRIÉ		-		-

TRÈVE HIVERNALE du 09/01 au 22/02/2026

Aquafitness* bassin ludique

LES ACTIVITÉS AQUAFORME

> Près de 40 cours dispensés chaque semaine par des coachs diplômés et certifiés.

Aquadouce : C'est une solution douce et efficace pour entretenir votre corps et votre mobilité. Activité recommandée aux séniors, femmes enceintes, dans le cadre d'une rééducation...

Aquatraining : Avec un enchaînement d'ateliers, au rythme de la musique, vous travaillerez tous les groupes musculaires.

Aquabike : Cette activité consiste à pédaler sur un vélo immergé, au rythme de la musique.

Aquafitness : Séance à dominante cardio-vasculaire en alternant des séries cardio et du renforcement musculaire sur de la musique rythmée et en petite profondeur.

Deep Aqua : Activité en grande profondeur, qui consiste à enchaîner des mouvements variés dans l'eau, sur le rythme de la musique.

Aquasanté : Séance de faible intensité où les exercices sont adaptés et prennent en compte les principaux problèmes de santé.

INFOS PRATIQUES

- Réservation des séances en ligne, rubrique "activités", par téléphone ou à l'accueil de votre centre aquatique.
- Toute séance réservée sera déduite, merci de vous désinscrire en cas d'imprévu.
- Des modifications de dates, d'horaires, ou l'annulation d'une activité peuvent arriver, consultez le site internet.



TARIF AQUAFORME	TARIF UNITAIRE
TARIF UNITAIRE	11 €
12 SÉANCES	110 €
25 SÉANCES	220 €
50 SÉANCES	350 €
100 SÉANCES	600 €

Une séance test gratuite possible.

DÉCOUVREZ LES ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE

Agua-sophro · Yoga paddle · Sauna · Hammam
Préparation à l'accouchement



Pour plus d'informations :

05 49 80 71 90

centresaquatiques@agglo2b.fr

www.piscines.agglo2b.fr

Conception : Agglomération du Bocage Bressuirais - Août 2025

Impression : Copycolor

Ne pas jeter sur la voie publique - Photos : © Agglomération du Bocage Bressuirais et autres DR

AQUAFORME

CŒUR D'O · BRESSUIRE - AQUADEL · CERIZAY

À PARTIR DU 1^{ER} SEPTEMBRE 2025



www.piscines.agglo2b.fr



CENTRES
AQUATIQUES

agglo
BOCAGE BRESSUIRAIS