

AQUALAC**Activités**

Découvrez un large choix d'activités aquatiques pour petits et grands dans nos bassins et piscines !

Publié le 22 février 2021

Dernière modification le 29 mars 2026

**Inscriptions et réservations**

- Tous les cours sont sur réservation au 04 79 61 48 80 ou bien en ligne sur [l'application Heitz \(https://app.heitzfit.com/?center=4935\)](https://app.heitzfit.com/?center=4935) (le code établissement est : 4935). L'application peut également être téléchargée.
- Bracelet d'accès à porter obligatoirement avant le passage aux bornes pour chaque séance.



Améliorons ensemble AQUALAC : Votre avis compte ! Prenez quelques minutes pour répondre à ce questionnaire ! (https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=qjmQG5NrSEGNIQI___qIYHGFegNjD3jtMsHgv0JfrkTdUNFVZVTRCWIFRWEZUUFJQQVZPNzNCSIYzNi4u) Grâce à vos réponses, nous pourrons continuer à améliorer nos services en adéquation avec vos attentes. Merci pour votre participation.

Les activités aquatiques

- **Tarifs** : 11,50€ l'unité / 115€ la carte de 12 séances
- **Duré** : Cours de 45 minutes

**AQUASPORTS**
PLANNING DES ACTIVITÉS

De septembre à juin

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
09h15 > 10h00							Aquamixte
11h15 > 12h00		Aquabike	Aquamixte		Aquafitness		
12h00 > 12h45						Aquafitness	
12h30 > 13h15	Aquafitness	Aquamixte	Aquabike	Aquabike	Aquamixte		
16h15 > 17h00	Pré nat'				Aquafitness		
17h15 > 18h00		CAF *					
18h15 > 19h00	Aquamixte	Aquafitness		Aquafitness	Aquabike		
19h00 > 19h45			Aquafitness				
20h00 > 20h45			Aquamixte				

L'Aquafitness



L'Aquafitness est une séance d'aquagym active qui favorise le tonus musculaire et le travail cardio-respiratoire.

L'Aquabike



L'Aquabike permet d'améliorer les performances du système cardio-vasculaire, renforce essentiellement

L'Aquamixte



L'Aquamixte est une activité complète où l'on travaille la résistance cardio-vasculaire et le renforcement musculaire. Il allie les bienfaits de l'Aquabike et de l'Aquafitness.

Pré nat'



Pré nat' est une activité à mi-chemin entre l'activité sportive et la relaxation. L'aquagym prénatale permet de soulager le corps des tensions dues à la grossesse.

Le CAF



Le CAF tonifie et sculpte les cuisses, abdominaux et fessiers et améliore la posture, tout en renforçant les muscles lombaires (*cours de novembre à avril)

Location d'un Aquabike seul



Vous souhaitez faire de l'Aquabike sans suivre les cours ? Vous avez la possibilité de louer un Aquabike seul pour 45 minutes : 5,00 €

Les activités par trimestre

1^{er} trimestre : bébés nageurs/éveils aquatiques

En amont : création d'un compte

- > Contactez l'accueil par mail à aqualac@grand-lac.fr ou par téléphone, afin de créer les comptes clients (parent/enfant) nécessaires à l'inscription.
- > Renseignez ces éléments pour les deux comptes : Nom - prénom, téléphone, date de naissance et adresse électronique.
- > Une fois le profil créé : téléchargez l'application [Heitz fit 4](https://app.heitzfit.com/#/auth/login) (<https://app.heitzfit.com/#/auth/login>) et renseignez le code centre : *aqualac* ou **4935**. L'identifiant est votre adresse électronique et le mot de passe est communiqué lors de la création du profil.

Le jour J : réservation (dans la limite des places disponibles)

- > Se rendre sur l'application.
- > [Suivez la marche à suivre ici !](#)
- > [Complétez ce formulaire](https://forms.cloud.microsoft/Pages/ResponsePage.aspx?id=qjmQG5NrSEGNIQI__qYHG2dNgrwlvdcjB0YRvn-ts5UQVVCS01KQINXQIZPQjAxU0ZUSFNPWEJZVSQIQCN0PWcu) (https://forms.cloud.microsoft/Pages/ResponsePage.aspx?id=qjmQG5NrSEGNIQI__qYHG2dNgrwlvdcjB0YRvn-ts5UQVVCS01KQINXQIZPQjAxU0ZUSFNPWEJZVSQIQCN0PWcu)

Date d'inscriptions bébés nageurs

- > 1^{er} trimestre du 15/09 au 06/12 : Inscriptions le 10/09 à partir de 8h sur l'application
- > 2^{ème} trimestre du 05/01 au 28/03 : Inscriptions le 10/12 à partir de 8h sur l'application
- > 3^{ème} trimestre du 20/04 au 27/06 : Inscriptions le 01/04 à partir de 8h sur l'application

Cours de natation enfants et adulte

Les dates des trimestres et des tests

- > 1^{er} trimestre du 15/09 au 06/12 : tests du 08/09 au 13/09
<https://grand-lac.fr/au-quotidien/services-a-la-population/au-quotidien/services-a-la->

- > 2^{ème} trimestre du 05/01 au 28/03 : tests du 08/12 au 19/12
- > 3^{ème} trimestre du 20/04 au 27/06 : tests du 30/03 au 04/04
- > **Complétez ce formulaire** (https://forms.cloud.microsoft/Pages/ResponsePage.aspx?id=qjmQG5NrSEGNiQI___qIYHG2dNg_rwlvdCjB0YRvn-ts5UQVVCS01KQINXQIZPQjAxU0ZUSFNPWEJZVSQIQCN0PWcu)



ALLER PLUS LOIN



SUR LE SITE

- > Infos pratiques Aqualac
- > Aquapark
- > Cours individuel

**GRAND
LAC**

COMMUNAUTÉ
D'AGGLOMÉRATION

GRAND LAC
COMMUNAUTÉ D'AGGL
OMÉRATION

1500 Boulevard Lepic
73100 Aix-les-Bains

Accueil du lun au ven

:
🕒 8h30-12h00
et 13h30-17h00

☎️ 04 79 35 00 51