GRAND LAC
COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION

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 25 août 2025

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)(le code établissement est : 4935). L'application peut également être téléchargéé.**
- **Bracelet d'accès à porter obligatoirement avant le passage aux bornes pour chaque séance.**

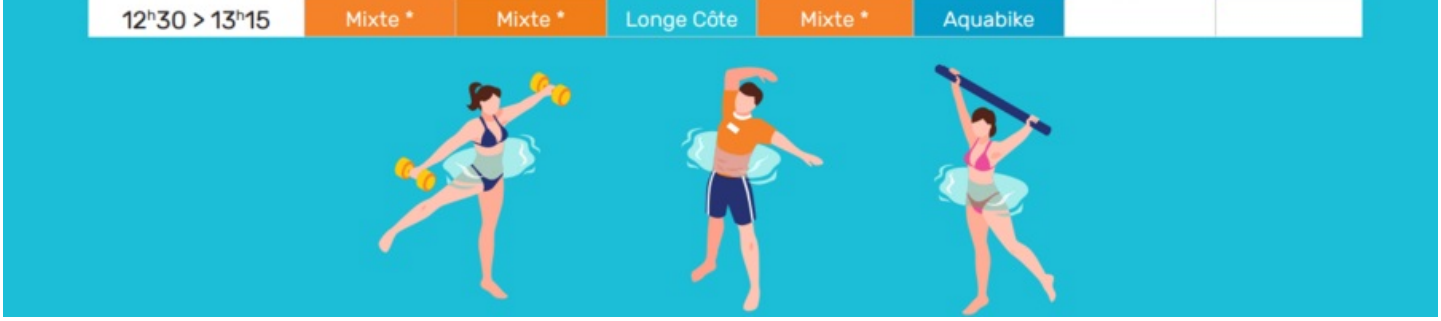
Améliorons ensemble AQUALAC : Votre avis compte ! Prenez quelques minutes pour répondre à ce questionnaire ! (https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=qjmQG5NrSEGNiQl__qlYHGFegNjD3jtMsHgv0JfrkTdUNFVZVTRCWlFRWEZUUFJQQVZPNzNCSlYzNi4u) Grâce à vos réponses, nous pourrons continuer à améliorer 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

1er JUILLET > 31 AOÛT

	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
10h15 > 11h00			Aquabike			Longe Côte	Mixte *



Le Mixte en grande profondeur

Le Mixte en grande profondeur (dans le bassin de 25 mètres) s'appuie sur les différentes activités aquaformes (AquaJogging-AquaPalming-Aquafit). Il tonifie l'ensemble des muscles du corps tout en préservant les articulations de tout choc.

L'AquaPalming

L'AquaPalming allie les bienfaits de la natation et de l'Aquagym, booste le cardio, renforce les muscles des jambes, des fessiers, des mollets et de la ceinture abdominale. Matériel fourni

L' AquaJogging

L' AquaJogging est une activité cardio vasculaire qui consiste à courir dans l'eau, équipé d'une ceinture de flottaison. Il renforce la sangle abdominale, les muscles profonds du tronc, les mollets, les cuisses et les fessiers.

Longe côte

Longe côte est une marche en milieu aquatique, avec une hauteur d'eau située entre le nombril et les aisselles. Renforce les muscles et le système cardiovasculaire sans traumatisme articulaire. Dans le lac (plage d'Aix). Se munir de chaussons en néoprène ou chaussures légères allant dans l'eau et d'un t-shirt lycra.

L'Aquabike

L'Aquabike permet d'améliorer les performances du système cardio-vasculaire, renforce essentiellement le dos, la ceinture abdominale, les jambes et les fessiers.

Location d'un Aquabike seul

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

Les activités par trimestre

1er 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) 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.
- Sélectionnez le planning : Précisez la date du premier jour du trimestre, cochez la case *"**réserver pour un tiers"*** et sélectionnez l'enfant (consultez la boutique, sélectionnez ***"Achat pour un tiers"*** et sélectionnez à nouveau l'enfant puis suivre la procédure d'achat sur la boutique).

Inscriptions bébés nageurs

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

Les dates des trimestres et des tests pour cours de natation enfants et adultes

- 1er trimestre du 15/09 au 06/12 : tests du 08/09 au 13/09
- 2ème trimestre du 05/01 au 28/03 : tests du 08/12 au 19/12
- 3ème trimestre du 20/04 au 27/06 : tests du 30/03 au 04/04

Le Splashpad

https://grand-lac.fr/au-quotidien/services-a-la-population/au-quotidien/services-a-la-

Les jeux d'eau sont gratuit pour les moins de 3 ans ! Venez vous amuser au Slapshpad d'Aqualac :

- **Du 31 mai au 6 juin** : mercredi, samedi et dimanche de 10h30 à 18h30
- **Du 7 juillet au 31 août** : tous les jours de 10h30 à 18h30
- **Du 1er au 7 septembre** : mercredi, samedi et dimanche de 10h30 à 18h30

	ENTRÉE JOURNALIÈRE SEULE	PACK ENTRÉE PISCINE + SPLASHPAD	PASS SEMAINE ILLIMITÉ (PISCINE + SPLASHPAD)
- 3 ans	GRATUIT	GRATUIT	GRATUIT
3 à 17 ans	3,10 €	6,10 €	31 €
Adultes	3,10 €	7,10 €	36 €

ALLER PLUS LOIN

SUR LE SITE

- Infos pratiques Aqualac
- Aquapark
- Cours individuel

GRAND LAC
COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION

1500 Boulevard Lepic
73100 Aix-les-Bains

Afin de vous proposer des vidéos, des boutons de partage, des contenus remontés des réseaux sociaux et d'élaborer des statistiques de fréquentation, nous sommes susceptibles de déposer des cookies tiers sur votre machine. Cela ne peut se faire qu'en obtenant, au préalable, votre consentement pour chacun de ces cookies.