

> LES ACTIVITÉS DE REMISE EN FORME

Espace forme des Grands Bains du Parisis

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Stretching 10h15-10h45	Functional training 10h15-11h15	Mobilité 10h15-11h	CAF 10h15-11h15	Mobilité 10h15-11h	Gym 10h-11h
Functional training 10h45-11h45	XFit 11h15-12h15	XFit 11h-12h	Functional training 11h15-12h15	XFit 11h-12h	XFit Team 11h-12h
CAF 11h45-12h30	Stretching 12h15-12h45	Pilates 12h-12h45	Stretching 12h15-12h45	Pilates 12h-12h45	HIIT 12h-12h30
XFit 18h-19h	Mobilité 18h-19h	Gym 18h-18h45	Gym 18h-19h	XFit 18h-18h30	
Functional training 19h15-20h	CAF 19h-19h45	Kick Boxing 18h45-20h	XFit 19h-19h45	CAF 18h30-19h	
	XFit Team 19h45-20h30		CAF 19h45-20h30	Functional training 19h-20h	
	Abdos express 20h30-21h		HIIT 20h30-21h		

Espace forme de l'AquaVal - Centre aquatique Alice Milliat

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Postural 11h15-12h	Cycling 12h30-13h15	Body barre 11h15-12h	Cross training 12h30-13h15	Step 11h15-12h	Cross training 11h15-12h	Cycling 11h15-12h
Step 18h15-19h	Cross training 18h15-19h	Stretching 18h15-19h	Body barre 18h15-19h	Cycling 18h15-19h		

JOURS FÉRIÉS

Tous les centres aquatiques sont ouverts les 14 juillet et 15 août, aux horaires d'un dimanche.

LE RÉSEAU DES CENTRES AQUATIQUES DE VAL PARISIS AGGLO

AquaVal - Centre aquatique Alice-Milliat

Rue Théroigne de Méricourt 95150 Taverny
01 84 29 32 00 - piscine.aquaval@valparisis.fr

Les Grands Bains du Parisis

1 Rue François Truffaut 95220 Herblay-sur-Seine
01 30 40 27 80 - piscine.herblay@valparisis.fr

Les Océanides du Parisis

28 Rue Jean Baptiste Carpeaux 95240 Cormeilles-en-Parisis
01 30 10 62 60 - piscine.cormeilles@valparisis.fr

Les Nymphéas du Parisis

14 Chaussée Jules César 95480 Pierrelaye
01 39 09 42 10 - piscine.pierrelaye@valparisis.fr

Piscine intercommunale

Rue Auguste Renoir 95370 Montigny-lès-Cormeilles
01 30 26 34 15 - piscine.montigny@valparisis.fr

Piscine Pierre-Williot

5 Rue du Bas des Conches 95110 Sannois
01 39 82 50 23 - piscine.sannois@valparisis.fr

C'est l'été sur le réseau

AQUAVAL
CORMEILLES-EN-PARISIS
HERBLAY-SUR-SEINE
MONTIGNY-LÈS-CORMEILLES
PIERRELAYE
SANNOIS



Du 1^{ER}
JUILLET
au 1^{ER}
SEPTEMBRE
2024

HORAIRE ET ACTIVITÉS

Toutes les infos sur
piscines.valparisis.fr

20
**TERRE
DE JEUX
24**

ValParisis
PISCINE

Crédit photo: Cyril Cornet pour Val Parisis - Conception graphique: Souple et Direction de la Communication Val Parisis Agglo - Juin 2024 - Ne pas jeter sur la voie publique



> LES HORAIRES D'OUVERTURE DU 1^{ER} JUILLET AU 1^{ER} SEPTEMBRE 2024

	AQUAVAL	CORMEILLES-EN-PARISIS	HERBLAY-SUR-SEINE*	MONTIGNY-LÈS-CORMEILLES	PIERRELAYE	SANNOIS
Lundi	11h-20h	10h-20h	10h-13h / 14h30-20h	14h-18h30	11h-18h30	<i>FERMÉE</i>
Mardi	11h-20h	11h-19h	10h-14h / 15h30-22h	10h-12h30 / 14h-18h30	11h45-21h30	14h-18h30
Mercredi	11h-20h	10h-20h	10h-13h / 14h30-20h	14h-18h30	11h-18h30	14h-18h30
Jeudi	11h-20h	11h-19h	10h-14h / 15h30-22h	10h-12h30 / 14h-18h30	11h-18h30	14h-18h30
Vendredi	11h-20h	11h-21h	10h-13h / 14h30-20h	14h-18h30	11h45-18h30*	14h-18h30
Samedi	10h-13h / 14h-18h	9h-13h / 14h30-18h	9h-13h / 14h30-18h	10h-12h30 / 14h-18h30	9h-12h30 / 14h-18h	14h-18h30
Dimanche et jour férié	10h-13h / 14h-18h	9h-13h / 14h30-18h	9h-13h / 14h30-18h	9h-12h	8h30-12h30	9h-12h30

> LES ACTIVITÉS AQUATIQUES DU 1^{ER} JUILLET AU 1^{ER} SEPTEMBRE 2024

Réservations en ligne sur piscines.valparisis.fr

* Ouverture à 11h en août 2024

** Uniquement en juillet 2024

*** 10h-10h30 en août 2024

	CORMEILLES-EN-PARISIS	HERBLAY-SUR-SEINE	MONTIGNY-LÈS-CORMEILLES	PIERRELAYE
Lundi	Aquabike : 19h30-20h	Aqua tonique : 12h15-13h Aquabike : 18h45-19h15 Aqua palmes : 19h30-20h	Aquagym : 12h30-13h15	Aquagym douce : 10h-10h45 Aqua palmes : 18h45-19h15
Mardi	Aquagym douce : 10h-10h45 Aqua tonique : 19h15-20h	Mixte : 12h15-12h55 Circuit : 19h15-19h55 Aqua tonique : 20h15-21h Aquabike : 21h15-21h45	<i>PAS D'ACTIVITÉ</i>	Aquagym : 10h-10h45 Aquabike : 11h-11h30
Mercredi	Aquabike : 19h30-20h	Aqua tonique : 12h15-13h Aquabike : 18h40-19h10 Mixte : 19h20-20h	Aquagym : 12h30-13h15	Aqua jogging : 10h15-10h45** Aquagym : 18h45-19h30
Jeudi	Aquagym douce : 10h-10h45 Aqua tonique : 19h15-20h	Mixte : 12h15-12h55 Aqua tonique : 19h15-20h Circuit : 20h20-21h Aquabike : 21h15-21h45	<i>PAS D'ACTIVITÉ</i>	Aquagym : 10h-10h45 Aquabike : 18h45-19h15
Vendredi	Circuit training : 20h-20h45	Aqua tonique : 12h15-13h Aquabike : 18h50-19h20 / 19h30-20h	<i>PAS D'ACTIVITÉ</i>	Aquagym : 10h-10h45** Aquabike : 11h-11h30*** Aqua jogging : 18h45-19h15
Samedi	Aquabike : 12h30-13h	Aquabike : 10h30-11h Aqua tonique : 11h30-12h15	<i>PAS D'ACTIVITÉ</i>	<i>PAS D'ACTIVITÉ</i>
Dimanche et jour férié	Aquabike : 12h30-13h	Aquabike : 9h45-10h15 / 10h30-11h	Aquabike : 12h-12h30	Aquabike : 12h45-13h15**

