

# Tennis

## HORS VACANCES SCOLAIRES

Du lundi au vendredi de 9h à 21h  
Samedi et dimanche de 9h à 20h

### Les jours fériés et autres :

Lundi de Pâques -  
Jeudi de l'Ascension -  
Lundi de Pentecôte -  
8 mai - 15 août - 1<sup>er</sup> novembre :  
de 9h à 20h  
...  
1<sup>er</sup> mai - 14 juillet - 11 novembre :  
fermés

## VACANCES SCOLAIRES

### Hors juillet et août

Lundi, samedi, dimanche :  
de 9h à 20h.  
Mardi, mercredi, jeudi, vendredi :  
de 9h à 21h.

### Juillet et 15 derniers jours d'août

Lundi, samedi, dimanche :  
de 9h à 20h.  
Mardi, mercredi, jeudi, vendredi :  
de 9h à 21h.

### Du 1<sup>er</sup> au 15 août :

Lundi, mercredi, jeudi, samedi,  
dimanche de 10h à 19h.  
Mardi et vendredi : de 10h à 20h.

| Tarifs                              | Garchois | Non Garchois |
|-------------------------------------|----------|--------------|
| Semaine de 9h à 17h                 | 10,05 €  | 12,75 €      |
| Après 17h, week-end et jours fériés | 17,95 €  | 23,45 €      |

# Activités aquatiques

Nota : ces activités ne fonctionnent pas durant les vacances scolaires sauf pour la location (petites vacances scolaires uniquement).

Obligatoire :  
certificat  
médical de non  
contre-indication  
à la pratique de  
l'Aquaforme.

## Aquaforme Aquagym

|          |                               |
|----------|-------------------------------|
| Lundi    | 12h00 à 12h45 - 12h45 à 13h30 |
| Mardi    | 11h05 à 11h50 - 12h45 à 13h30 |
| Jeudi    | 12h00 à 12h45 - 12h45 à 13h30 |
| Vendredi | 12h00 à 12h45 - 12h45 à 13h30 |

## Aqua-training

|          |               |
|----------|---------------|
| Mardi    | 17h05 à 17h50 |
| Mercredi | 12h15 à 13h   |
| Jeudi    | 18h30 à 19h15 |
| Vendredi | 18h10 à 18h55 |

| Tarifs  | Garchois | Non Garchois |
|---|----------|--------------|
| 11 séances valables 4 mois (1 cours par semaine)  | 139,70 € | 172,35 €     |
| 22 séances valables 4 mois (2 cours par semaine)  | 194,80 € | 237,65 €     |
| 32 séances valables 13 mois (1 cours par semaine) | 378,40 € | 453,90 €     |
| 64 séances valables 13 mois (2 cours par semaine) | 529,35 € | 637,50 €     |

## Aquaforme seniors

|       |                            |
|-------|----------------------------|
| Jeudi | 8h55 à 9h40 - 9h45 à 10h30 |
|-------|----------------------------|

| Tarifs  | Garchois | Non Garchois |
|---|----------|--------------|
| 32 séances valables 13 mois (1 cours par semaine) | 237,65 € | 269,25 €     |

## Aquabike

|          |  |
|----------|--|
| Lundi    | 11h20 à 11h50<br>16h50 à 17h20 - 17h25 à 17h55 |
| Mardi    | 12h05 à 12h35                                  |
| Mercredi | 18h15 à 18h45 - 18h50 à 19h20                  |

### Location d'une 1/2 heure SANS moniteur

|          |                                 |
|----------|---------------------------------|
| Mardi    | entre 18h et 19h30 (3 créneaux) |
| Mercredi | entre 14h et 18h (8 créneaux)   |
| Jeudi    | entre 16h30 et 18h (3 créneaux) |
| Vendredi | entre 19h et 19h30              |
| Samedi   | entre 14h et 18h30 (9 créneaux) |

| Tarifs  | Garchois | Non Garchois |
|---|----------|--------------|
| 11 séances valables 4 mois (1 cours par semaine)  | 108,10 € | 135,65 €     |
| 22 séances valables 4 mois (2 cours par semaine)  | 183,60 € | 227,45 €     |
| 32 séances valables 13 mois (1 cours par semaine) | 292,70 € | 334,56 €     |
| 64 séances valables 13 mois (2 cours par semaine) | 443,70 € | 517,10 €     |
| Location d'un aquabike à la 1/2 heure             | 8,65 €   |              |

# Espace Aquaforme



> ACTIVITÉS  
> HORAIRES  
> TARIFS  
**2025**



14 rue de Suresnes  
92380 Garches

01 47 95 66 26  
aquaforme@garches.fr

Garches  
Au cœur de la vie...

# Piscine

## Horaires

|                 | Période scolaire   | Vacances scolaires   | Vacances d'été |
|-----------------|--|--|----------------|
| <b>Lundi</b>    | 11h45 à 14h (grand bain)<br>16h30 à 17h30 (réservé 3 <sup>e</sup> âge)**                         | 10h à 18h30  | 11h à 19h      |
| <b>Mardi</b>    | 11h45 à 14h (grand bain)<br>18h à 20h (tous les bassins)   | 10h à 20h  | 10h à 20h      |
| <b>Mercredi</b> | 14h à 18h30 (tous les bassins)   | 10h à 18h30  | 10h à 19h      |
| <b>Jeudi</b>    | 11h45 à 14h (grand bain)<br>16h30 à 18h30 (tous les bassins)                                     | 10h à 18h30  | 10h à 19h      |
| <b>Vendredi</b> | 11h45 à 14h (grand bain)<br>18h à 19h (grand bain)<br>19h à 20h (tous les bassins)*              | 10h à 20h  | 10h à 20h      |
| <b>Samedi</b>   | 14h à 19h (tous les bassins)   | 14h à 19h  | 10h à 19h      |
| <b>Dimanche</b> | 9h à 13h (tous les bassins) pour octobre à mars.<br>9h à 18h pour septembre, avril, mai et juin. | 9h à 13h (tous les bassins) pour octobre à mars.<br>9h à 18h pour septembre, avril, mai et juin. | 10h à 19h      |

\* 20h à 21h sauf 1/2 grand bassin.

\*\* uniquement grand bassin.

La vente de ticket cesse 30mn avant la fermeture  
Évacuation des bassins 20mn avant la fermeture.

**Attention :** sont interdits à la piscine : shorts, shorts de bain, caleçons, bermudas. Slip de bain uniquement.

## Piscine

### Tarifs

|                        | Garchois | Non Garchois |
|------------------------|----------|--------------|
| <b>Adultes</b>         | 5,60 €   | 8,15 €       |
| 10 entrées             | 48,95 €  | 70,35 €      |
| Abonnement mensuel     | 48,95 €  | 70,35 €      |
| Abonnement trimestriel | 129,50 € | 184,60 €     |
| <b>Tarif réduit</b>    | 4,35 €   |              |
| 10 entrées             | 37,70 €  |              |
| Abonnement mensuel     | 37,70 €  |              |
| Abonnement trimestriel | 96,90 €  |              |
| <b>Enfants</b>         | 3,25 €   | 5,40 €       |
| 10 entrées             | 30,60 €  | 42,80 €      |
| Abonnement mensuel     | 30,60 €  | 42,80 €      |
| Abonnement trimestriel | 86,70 €  | 119,30 €     |

**Tarif réduit :** étudiant, Pass jeunes, famille nombreuse, handicapé, chômeur, 3<sup>e</sup> âge (sur présentation de la carte).

**Renouvellement** d'une carte magnétique en cas de perte ou de dégradation. Tarif unique 8,65 €.

**Entreprises Garchoises :** 4 cartes annuelles par tranche de 25 salariés donnant accès à la piscine ainsi qu'à la salle de culture physique : 2380,65 €.

### FERMETURES :

**Piscine :** 2 jours fin juin, 15 jours durant les vacances de fin d'année et 15 jours durant les vacances d'hiver. 1<sup>er</sup> janvier, 1<sup>er</sup> mai, 14 juillet, 11 novembre et 25 décembre.

**Salle de culture physique :** 15 jours au mois d'août et 15 jours durant les vacances de fin d'année. 1<sup>er</sup> janvier, 1<sup>er</sup> mai, 14 juillet, 11 novembre et 25 décembre.

**Tennis :** 15 jours durant les vacances de fin d'année. 1<sup>er</sup> janvier, 1<sup>er</sup> mai, 14 juillet, 11 novembre et 25 décembre.

## Culture physique Sauna

### Tarifs

|                                | Garchois           | Tarif réduit | Non Garchois |
|--------------------------------|--------------------|--------------|--------------|
| <b>Séance</b>                  | 13,25€             |              | 16,30€       |
| <b>10 séances sans limite</b>  | 86,70€             |              | 119,30€      |
| <b>Fréquentation à volonté</b> | <b>Mensuel</b>     | 86,70€       | 65,25€       |
|                                | <b>Trimestriel</b> | 216,20€      | 150,95€      |
|                                | <b>Annuel</b>      | 432,45€      | 324,35€      |

## Culture physique Sauna • Piscine

### Tarifs

|                                | Garchois           | Non Garchois |
|--------------------------------|--------------------|--------------|
| <b>Fréquentation à volonté</b> | <b>Mensuel</b>     | 124,40€      |
|                                | <b>Trimestriel</b> | 269,25€      |
|                                | <b>Annuel</b>      | 573,20€      |

## Culture physique Sauna • Piscine • Tennis

### Tarifs

|                                | Garchois           | Non Garchois |
|--------------------------------|--------------------|--------------|
| <b>Fréquentation à volonté</b> | <b>Mensuel</b>     | 172,35€      |
|                                | <b>Trimestriel</b> | 411,05€      |
|                                | <b>Annuel</b>      | 1028,15€     |

**Pour la culture physique :** un certificat de non contre-indication à la pratique de la culture physique, de la musculation et du sauna **obligatoire**.



## Salle de Culture physique

|       | Lundi                     | Mardi                                 | Mercredi                               | Jeudi                            | Vendredi                    | Samedi                           | Dimanche                         |
|-------|---------------------------|---------------------------------------|--|----------------------------------|-----------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| 8h30  |                           |                                       |  |                                  |                             |                                  |                                  |
| 8h45  | 8h45 Stretching 45mn      | 8h30 Culture physique 1h              |  | 8h30 Culture physique 1h         |                             | 8h45 Cours divers 45mn           | 8h45 Cours divers 45mn           |
| 9h    |                           |                                       |  |                                  |                             |                                  |                                  |
| 9h15  |                           |                                       |  |                                  |                             |                                  |                                  |
| 9h30  |                           |                                       |  |                                  |                             |                                  |                                  |
| 9h45  | 9h45 Gym douce 45mn       | 9h30 Body Sculpt. 1h                  |  | 9h30 Body Sculpt. 1h             |                             | 9h45 Body Sculpt. 45mn           | 9h45 Body Sculpt. 45mn           |
| 10h   |                           |                                       |  |                                  |                             |                                  |                                  |
| 10h15 |                           |                                       |  |                                  |                             |                                  |                                  |
| 10h30 |                           |                                       |  |                                  |                             |                                  |                                  |
| 10h45 | 10h45 Gym dynamique 45m   | 10h30 Stretching 1h                   |  | 10h30 Stretching 1h              |                             | 10h45 Step 45mn                  | 10h45 Gym Tonic 45mn             |
| 11h   |                           |                                       |  |                                  |                             |                                  |                                  |
| 11h15 |                           |                                       |  |                                  |                             |                                  |                                  |
| 11h30 |                           |                                       |  |                                  |                             |                                  |                                  |
| 11h45 |                           |                                       |  |                                  |                             | 11h45 Abdos fessiers Strech 45mn | 11h45 Abdos fessiers Strech 45mn |
| 12h   |                           |                                       |  |                                  |                             |                                  |                                  |
| 12h15 |                           |                                       |  |                                  |                             |                                  |                                  |
| 12h30 |                           | 12h15 Body Sculpt. Abdo fessiers 45mn |  | 12h15 Body Sculpt. 45mn          |                             |                                  |                                  |
| 12h45 |                           |                                       |  |                                  |                             |                                  |                                  |
| 13h   |                           |                                       |  |                                  |                             |                                  |                                  |
| 13h15 |                           |                                       |  |                                  |                             |                                  |                                  |
| 13h30 |                           | 13h15 Stretching barres au sol 45mn   |  | 13h15 Abdos fessiers 45mn        |                             |                                  |                                  |
| 13h45 |                           |                                       |  |                                  |                             |                                  |                                  |
| 14h   |                           |                                       |  |                                  |                             |                                  |                                  |
| 14h15 |                           |                                       |  | 14h15 Seniors 45mn               |                             |                                  |                                  |
| 14h30 |                           |                                       |  | Partie musculation fermée        |                             |                                  |                                  |
| 14h45 |                           |                                       |  |                                  |                             |                                  |                                  |
| 15h   |                           |                                       |  |                                  |                             |                                  |                                  |
| 15h15 | 15h15 Gym douce 45mn      |                                       | 15h15 Body sculpt. 45mn                |                                  | 15h15 Gym dynamique 45mn    |                                  |                                  |
| 15h30 |                           |                                       |  |                                  |                             |                                  |                                  |
| 15h45 |                           |                                       |  |                                  |                             |                                  |                                  |
| 16h   |                           |                                       |  |                                  |                             |                                  |                                  |
| 16h15 | 16h15 Body Sculpt. 45mn   |                                       | 16h15 Abdos Stretching 45mn            |                                  | 16h15 Abdos Stretching 45mn |                                  |                                  |
| 16h30 |                           |                                       |  |                                  |                             |                                  |                                  |
| 16h45 |                           |                                       |  |                                  |                             |                                  |                                  |
| 17h   |                           |                                       |  |                                  |                             |                                  |                                  |
| 17h15 | 17h15 Body barres 45mn    | 17h Culture physique 1h               | 17h15 Gym Body barres 45mn             | 17h Cuissees abdos fessiers 45mn | 17h15 Gym douce 45mn        |                                  |                                  |
| 17h30 |                           |                                       |  |                                  |                             |                                  |                                  |
| 17h45 |                           |                                       |  |                                  | 17h45 Step 30mn             |                                  |                                  |
| 18h   |                           |                                       |  |                                  |                             |                                  |                                  |
| 18h15 | 18h15 Body sculpt. 45mn   | 18h Abdo fessiers 1h                  | 18h15 Body Sculpt. 45mn                | 18h15 Step 45mn                  | 18h15 Body Sculpt. 45mn     |                                  |                                  |
| 18h30 |                           |                                       |  |                                  |                             |                                  |                                  |
| 18h45 |                           |                                       |  |                                  |                             |                                  |                                  |
| 19h   |                           |                                       |  |                                  |                             |                                  |                                  |
| 19h15 | 19h15 Abdos fessiers 45mn | 19h Step 1h                           | 19h15 Cuissees abdos fessiers 45mn     | 19h Culture physique 45mn        | 19h15 Body Sculpt. 45mn     |                                  |                                  |
| 19h30 |                           |                                       |  |                                  |                             |                                  |                                  |
| 19h45 |                           |                                       |  |                                  |                             |                                  |                                  |
| 20h   |                           |                                       |  |                                  |                             |                                  |                                  |
| 20h15 |                           | 20h Cours divers 1h                   | 20h15 Culture physique Stretching 45mn | 20h15 Stretching 45mn            | 20h15 Abdos fessiers 45mn   |                                  |                                  |
| 20h30 |                           |                                       |  |                                  |                             |                                  |                                  |
| 20h45 |                           |                                       |  |                                  |                             |                                  |                                  |
| 21h   |                           |                                       |  |                                  |                             |                                  |                                  |
| 21h15 |                           | 21h Stretching 45mn                   |  |                                  |                             |                                  |                                  |
| 21h30 |                           |                                       |  |                                  |                             |                                  |                                  |
| 21h45 |                           |                                       |  |                                  |                             |                                  |                                  |

Attention : les horaires peuvent évoluer selon la spécificité des cours et la présence des professeurs.