



La piscine
Lac de Saint Pardoux

Les activités

Les tarifs 2025*

Activité unique	10.00€
10 séances	80.00€
20 séances	140.00€
40 séances	260.00€
Abonnement annuel illimité	480.00€

** Les abonnements sont valables un an à partir de la date d'achat*

Nos autres activités

Bébés nageurs : dimanche de 10h à 12h

Jardin aquatique : dimanche de 12h à 12h45

École de natation à partir de 6 ans :

Différents groupes de niveaux
tortues, crocodiles, requins, espadons

Cours de natation pour adultes

Cours d'aquaphobie

Réservation obligatoire par téléphone

ou sur notre site internet



Lac Saint-Pardoux

CONTACT

Lac de Saint-Paroux
Site de Santrop
87640 Razès

☎ 05 55 02 79 79

✉ lapiscine@lacdesaintpardoux.fr

🌐 www.lacsaintpardoux.fr

📷 @lacsaintpardoux

Aquagym



Samedi de 12h30 à 13h15

L'aquagym, c'est de la gymnastique mais dans l'eau et en musique ! Cette activité, animée par un maître-nageur, présente l'avantage de développer le cardio, la motricité et la coordination avec des exercices ciblés.

Aquadouce



Mardi et vendredi de 11h à 11h45

L'aquadouce, c'est de l'aquagym tout en douceur et en musique ! Cette discipline aquatique, animée par un maître-nageur, reprend les mouvements de l'aquagym avec un rythme plus modéré. Cette activité développe la motricité et la coordination.

Aquadynamique



Mardi de 19h45 à 20h30

Grâce à des exercices de gymnastique dynamique animés par un maître-nageur sur des musiques entraînantes, tous les muscles sont sollicités. L'aquadynamique combine renforcement musculaire et endurance.

Aquaboxing



Mercredi de 20h à 20h30

L'aquaboxing est une discipline dynamique où les participants, équipés de gants spéciaux, s'engagent dans une activité individuelle intense. Les enchaînements de bras et de jambes, reproduisant les mouvements de boxe dans l'eau, offrent un entraînement complet.

Aquapalming



Jeudi de 19h45 à 20h30

L'aquapalming est une expérience complète conçue pour sculpter votre corps et renforcer votre bien-être. En travaillant les jambes de manière dynamique, cette activité offre un entraînement intensif qui contribue à affiner la silhouette, en ciblant efficacement la sangle abdominale.

Circuit training



Mercredi de 19h à 19h45

Activité sous forme de plusieurs ateliers courts, animés par un maître-nageur. Travail efficace pour un renforcement musculaire bien ciblé, ainsi qu'un travail sur le cardio.

Aquabike



Jeudi de 12h30 à 13h

L'aquabike c'est tout simplement les bienfaits du vélo, mais dans l'eau ! En immersion jusqu'à la taille, vous pédalerez sur des vélos spécifiques, au rythme de la musique et des exercices du maître-nageur.

Aquatrapoline



Mardi de 12h30 à 13h

Activité intense animée par un maître-nageur qui cible efficacement le bas du corps. Sur une musique entraînante, l'aquatrapoline vous permettra de travailler votre cardio tout en renforçant vos muscles.

