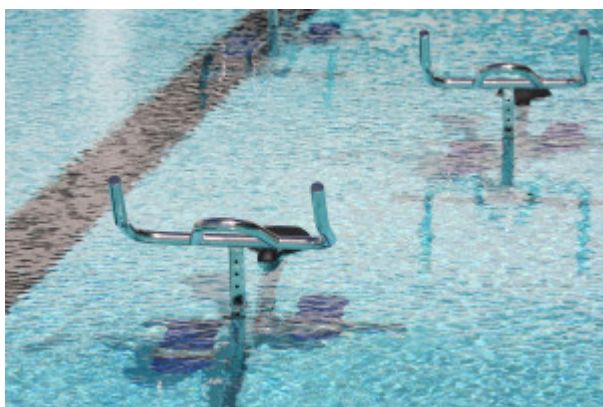


# Activités

Découvrez les différentes activités proposées : aquabike, aquapower, aquaforme, cours de natation, BodyBalance, bébés nageurs...



## Aquabike

Cours de vélo, en bassin, visant à travailler principalement le bas du corps et le cardio.

---

22 rue Gustave Eiffel - BP 40036 78511 Rambouillet Cedex

01 34 57 20 61

### Horaires

Du lundi au vendredi : 9h-12h/14h-17h

14-12-2025 23:55

<https://www.rt78.fr/centre-aquatique-les-fontaines/activites>



## Aquaforme

L'aquaforme est une activité de renforcement musculaire, en bassin, avec une intensité modérée.



## Aquajogging

Excellente pour s'affiner et se maintenir en forme, cette activité mélange l'aquagym et la course à pied en grande profondeur.

22 rue Gustave Eiffel - BP 40036 78511 Rambouillet Cedex

01 34 57 20 61

### Horaires

Du lundi au vendredi : 9h-12h/14h-17h

14-12-2025 23:55

<https://www.rt78.fr/centre-aquatique-les-fontaines/activites>



## Aquajump

Activité à dominante cardiovasculaire, travaille la tonicité et l'équilibre.

---



## Aquapower

Activité qui permet de travailler la tonicité musculaire et le souffle.

---



22 rue Gustave Eiffel - BP 40036 78511 Rambouillet Cedex

01 34 57 20 61

### Horaires

Du lundi au vendredi : 9h-12h/14h-17h

14-12-2025 23:55

<https://www.rt78.fr/centre-aquatique-les-fontaines/activites>

## Aquatraining

L'aquatraining combine plusieurs activités de forte intensité.

---



## École de natation

Ces cours sont destinés à l'apprentissage progressif de la natation.

---



## Cours collectifs adultes

Ces cours sont destinés à l'apprentissage progressif de la natation.

---

22 rue Gustave Eiffel - BP 40036 78511 Rambouillet Cedex

01 34 57 20 61

### Horaires

Du lundi au vendredi : 9h-12h/14h-17h

14-12-2025 23:55

<https://www.rt78.fr/centre-aquatique-les-fontaines/activites>



## Leçons de natation

Apprentissage de la natation lors de leçons de 30 minutes.

---



## Bébés nageurs

Cette activité est destinée aux enfants de 6 mois à 3 ans.

---



22 rue Gustave Eiffel - BP 40036 78511 Rambouillet Cedex

01 34 57 20 61

### Horaires

Du lundi au vendredi : 9h-12h/14h-17h

14-12-2025 23:55

<https://www.rt78.fr/centre-aquatique-les-fontaines/activites>

## Jardin aquatique

Cette activité est destinée aux enfants de 4 à 6 ans.

---



## BodyAttack

Le BodyAttack est un cours de fitness énergisant avec des mouvements qui s'adressent aussi bien aux débutants qu'aux passionnés.

---



## BodyBalance

Idéal pour tout le monde, le BodyBalance est le cours inspiré du yoga qui améliore votre esprit, votre corps et votre vie.

---

22 rue Gustave Eiffel - BP 40036 78511 Rambouillet Cedex

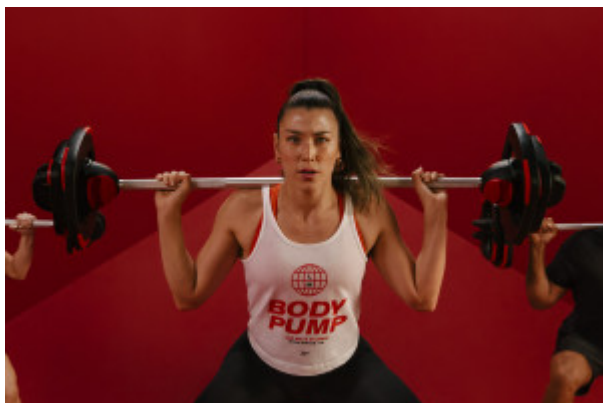
01 34 57 20 61

### Horaires

Du lundi au vendredi : 9h-12h/14h-17h

14-12-2025 23:55

<https://www.rt78.fr/centre-aquatique-les-fontaines/activites>



## BodyPump

Le BodyPump est pour toutes les personnes qui souhaitent s'affiner, se tonifier et se remettre en forme rapidement.

---



## Core

En faisant travailler les muscles profonds, le CORE est l'ingrédient essentiel pour un corps plus fort.

---



22 rue Gustave Eiffel - BP 40036 78511 Rambouillet Cedex

01 34 57 20 61

### Horaires

Du lundi au vendredi : 9h-12h/14h-17h

14-12-2025 23:55

<https://www.rt78.fr/centre-aquatique-les-fontaines/activites>

## Fessiers Abdominaux Cuisses

Tonifie et renforce la sangle abdominale, raffermi et affine le galbe des muscles fessiers.

---



## Sh'Bam

Un cours de danse ludique et incroyablement addictif.

---



## Stretching

Développez la souplesse de votre corps et préparer le à l'exercice.

---

**>> RÉSERVATION DES ACTIVITÉS <<**

**Centre aquatique Les Fontaines :**

**01 30 41 13 38**

**les-fontaines@rt78.fr**

22 rue Gustave Eiffel - BP 40036 78511 Rambouillet Cedex

01 34 57 20 61

### **Horaires**

Du lundi au vendredi : 9h-12h/14h-17h

14-12-2025 23:55

<https://www.rt78.fr/centre-aquatique-les-fontaines/activites>

## Aller plus loin

### À TÉLÉCHARGER

- Règlement intérieur - Centre aquatique Les Fontaines (PDF, 660.04 Ko)

## Contacts utiles



### Centre aquatique Les Fontaines

📍 36 rue des Fontaines  
78120 Rambouillet

☎ 01 30 41 13 38

✉ E-mail

22 rue Gustave Eiffel - BP 40036 78511 Rambouillet Cedex

01 34 57 20 61

#### Horaires

Du lundi au vendredi : 9h-12h/14h-17h

14-12-2025 23:55

<https://www.rt78.fr/centre-aquatique-les-fontaines/activites>