

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

Excellent 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 Cuisse

Tonifie et renforce la sangle abdominale, raffermit 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>