

Activités

Envie de se dépenser, de se détendre ou d'apprendre la natation ? Retrouvez notre offre complète d'activités !



Espace forme

L'espace est composé de nombreux appareils tels que des elliptiques, rameurs allongés et semi allongés, vélos, tapis de course, espaliers, tables abdominales, etc. ainsi qu'un sauna et un hammam.

22 rue Gustave Eiffel - BP 40036 78511 Rambouillet Cedex

01 34 57 20 61

Horaires

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

17-06-2021 23:11

<https://www.rt78.fr/piscine-des-molieres/activites>



Aquagym

C'est l'activité sportive pour tous par excellence, nageurs comme non nageurs ! Vous améliorez efficacement et en douceur votre tonus musculaire, votre souplesse et votre endurance.



Aquabike

C'est une activité complète, ludique et qui procure une grande sensation de bien-être corporel. Le corps ne subit aucun choc car l'eau permet de préserver muscles et articulations.



22 rue Gustave Eiffel - BP 40036 78511 Rambouillet Cedex

01 34 57 20 61

Horaires

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

17-06-2021 23:11

<https://www.rt78.fr/piscine-des-molieres/activites>

Natation

Les cours permettent de se familiariser avec le milieu aquatique et d'acquérir les bases de la natation en brasse, crawl et dos.

— Aller plus loin —

À TÉLÉCHARGER

- ▶ Règlement intérieur de la piscine des Molières (PDF, 1.8 Mo)