

Informations pratiques

HORAIRES D'OUVERTURE DU COMPLEXE AU PUBLIC (PÉRIODE JUILLET / AOÛT 2018)

	Bassin Olympique Bassin Ludique	Bassin de 25m	Bassin d'apprentissage	Pataugeoire Toboggan (+ de 6 ans)
Lundi Mardi Mercredi Jeudi Vendredi	9h00 - 19h00		Fermé	9h00 - 12h00 15h00 - 18h00
Samedi Dimanche	9h00 - 18h00		Fermé	10h00 - 12h00 14h00 - 18h00

Fermeture de la caisse à 18h30 en semaine, à 17h30 le week-end.

HORAIRES STRUCTURE GONFLABLE EN BASSIN INTÉRIEUR DE 25M

(uniquement pour les enfants de + de 6 ans sachant nager)

Tous les jours	14h00 - 18h00
----------------	---------------

Les enfants de moins de 10 ans doivent être obligatoirement accompagnés d'une personne majeure.
Un snack fonctionne pendant les horaires d'ouverture.

TARIFS ENTRÉE AU COMPLEXE

	NORMAL	RÉDUIT (enfant, étudiant -26 ans, PMR, CE, associations, RSA)*
1 entrée	5€	4€
10 entrées (carte)	40€	32€
Carte horaire 10h	29€	23€
Carte horaire 20h	44€	36€
Carte horaire 40h	70€	58€
Carte magnétique	5€	
Carte Master	385€	

TARIFS FAMILLES (enfants jusqu'à 12 ans*)

1 adulte + 1 enfant	6€
2 adultes + 2 enfants	12€
Enfant supplémentaire	1€

TARIFS ACTIVITÉS (droit d'entrée au complexe inclus)

Leçon individuelle de natation	21€
Carnet de 5 leçons individuelles	97,50€
Carnet de 10 leçons individuelles	175€
Leçon collective de natation	13€
Carnet de 5 leçons collectives	59€
Carnet de 10 leçons collectives	106€
Location 1 ligne d'eau pour 1h (stage)	45€
Activités (1 - 10 - 20 - 30 séances)	12 - 98 - 174 - 225€
Hammam/Sauna (1 - 10 - 20 - 30 séances)	12 - 98 - 174 - 225€
Carte premium activités (hors leçons de natation)	649€

LOCATIONS TRANSATS

La journée	3€ + droit d'entrée au bassin
------------	-------------------------------

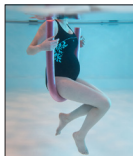
Tarification applicable au 25 juin 2018.

* Des justificatifs seront à présenter pour bénéficier des tarifs réduits et des tarifs familles.

Bonnets obligatoires - Shorts bermudas interdits - Casiers-consignes : pièce de 1€.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
12h15 - 13h00 Aquabike	12h15 - 13h00 Aquatonic	12h15 - 13h00 Aquabike	12h15 - 13h00 Circuit training	12h15 - 13h00 Aquabike	<p>Structure gonflable</p> <p>Sur bassin de 25m</p> <p>TOUS LES JOURS de 14h00 à 18h00</p> <p>A partir de 6 ans Sachant nager</p>	
14h00 - 18h00 Structure gonflable sur bassin de 25m						
18h15 - 19h00 Circuit training	18h15 - 19h00 Aquabike	18h15 - 19h00 Circuit training	18h15 - 19h00 Aquabike	18h15 - 19h00 Aquatonic		
24 COURS DE NATATION PAR JOUR : DEMANDEZ LE PLANNING À L'ACCUEIL						

DESCRIPTIF DES ACTIVITÉS

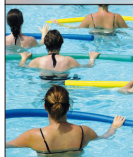


Future Maman

○○○○○ ♥♥♥♥♥

8 pers. max

A partir du 4^{ème} mois de grossesse. Détente, relaxation, entretien des muscles. Prise de conscience du corps en évolution. Moment privilégié de communication entre la maman et le futur bébé. Travail sur la respiration.



Aquagym

●○○○○ ♥♥♥♥♥

15 pers. max

Gymnastique se pratiquant dans l'eau. Un cours rythmé ludique amenant un travail cardio-dégainage, de coordination, de mémoire. Dans une ambiance musicale. La pression de l'eau évite les chocs et minimise le risque de blessures post-sport.



Aquatraining

●●○○○ ♥♥♥♥♥

5 pers. max

Une activité rythmée et complète, dynamique en milieu aquatique. Un impact sur tout le corps qui favorise un travail cardiovasculaire et une amélioration de la condition physique. Dans une ambiance musicale.



Aquasculpture

○○○○○ ♥♥♥♥♥

14 pers. max

Un cours de tonification intense. Grâce à des hydrotones (haltères aquatiques) et à des hydroboots (bottes plus ou moins remplies d'eau), le cours promet une grande efficacité dans les exercices de tonification des fessiers, des cuisses, du torse et des bras.

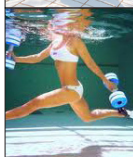


Aquabike

●●○○○ ♥♥♥♥♥

15 pers. max

Vélo immergé jusqu'aux épaules. Effets directs sur la silhouette. Développe l'endurance cardio-vasculaire et améliore les capacités respiratoires. Participe au drainage lymphatique, raffermi les cuisses et les fessiers.



Aquatonic

●●●○○ ♥♥♥♥♥

12 pers. max

Cours d'aquagym en musique de forte intensité. Ce cours permet de développer l'endurance, la résistance à l'effort et le cardio. Il permet d'affiner et de sculpter sa silhouette grâce à la résistance de l'eau et les différentes variations de rythmes.

- ●○○○○+ : niveau sportif

- ♥♥♥♥♥+ : niveau cardio

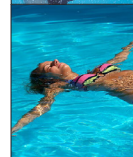


Circuit training

●●●○○ ♥♥♥♥♥

12 pers. max

100% sensations musculaires. Activité sous forme d'ateliers, avec des exercices aquatiques et différents supports (trampoline, chaise romaine, élastique, tapis de course, bike...). Toutes les parties du corps sont sollicitées.



Aquaphobie

5 pers. max

Apprendre à apprivoiser l'eau à son rythme par l'enseignement des techniques de respiration, d'immersion et de flottaison. Maîtriser et combattre sa peur de l'eau, arriver à mettre la tête sous l'eau, ne pas paniquer lorsqu'on se retrouve dans un endroit où on n'a pas peur.



Jardin Aquatique

20 enfants max

Permet aux enfants de se familiariser avec l'eau grâce à des activités ludiques, d'évaluer son autonomie et de se préparer à l'apprentissage des différentes nages. Réservé aux enfants nés entre décembre 2012 et mars 2016. Présence d'un parent obligatoire.



Ecole Municipale

15 enfants max

Les cours portent sur l'apprentissage des nages (brasse et dos) et l'amélioration des techniques acquises. Réservé aux enfants nés en 2009, 2010 et 2011.

INFOS PRATIQUES

Tarifs activités adultes (entrée au complexe aquatique incluse) :

1 séance : 12€ 10 séances : 98€ 20 séances : 174€ 30 séances : 225€

Tarifs Jardin Aquatique : 6€ la séance (droit d'accès aux bassins tarif famille 1 adulte + 1 enfant). Fiche d'inscription disponible durant la 1^{ère} semaine de septembre (photo, certificat médical, photocopie du carnet de vaccinations). Pas de cours durant les vacances scolaires.

Tarifs École Municipale : Gratuit. Fiche d'inscription disponible durant la 1^{ère} semaine de septembre (photo, autorisation parentale, certificat médical, attestation d'assurance). Pas de cours durant les vacances scolaires.