

VACANCES DE PÂQUES 2024 (ZONE B)

Complexe
Aquatique
PISCINE · SPA · DÉTENTE · FITNESS
HYÈRES



VILLE D'HYÈRES
LES PALMIERS

Av. Ambroise Thomas

04 94 00 46 10

www.hyeres.fr

complexe.aquatique@mairie-hyeres.com

Informations pratiques

HORAIRES D'OUVERTURE DU COMPLEXE AU PUBLIC (VACANCES DE PÂQUES - ZONE B)

	Bassin Olympique	Bassin Ludique	Bassin de 25m	Bassin d'apprentissage	Pataugeoire Toboggan (+ de 6 ans)
Lundi	10h - 19h30	9h - 19h30	9h - 13h	9h - 13h 15h - 18h	10h - 12h 14h - 17h45
Mardi	10h - 19h30	9h - 19h30			
Mercredi					
Jeudi	10h - 21h	9h - 21h	9h - 13h 18h - 21h		
Vendredi	10h - 19h30	9h - 19h30	9h - 13h		
Samedi	9h - 18h		9h - 12h		9h - 12h 14h - 17h45
Dimanche					

Fermeture de la caisse 45 minutes avant les bassins.

HORAIRES STRUCTURE GONFLABLE

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

Du lundi au dimanche

Installée de 15h15 à 17h45

Les enfants de moins de 10 ans doivent être obligatoirement accompagnés d'une personne majeure.

Casiers - consignes : pièce de 1 €

TARIFS ENTRÉE AU COMPLEXE

	NORMAL	RÉDUIT (enfant, étudiant -26 ans, PMR, CE, RSA)***
1 entrée	5€	4€
Carte R.F.I.D.	5€ (à régler uniquement à la première recharge ou en cas de perte)	
Recharge 10 entrées**	42€	34€
Recharge horaire 10h**	31€	25€
Recharge horaire 20h**	46€	38€
Recharge horaire 40h**	73€	61€
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*	100€
Carnet de 10 leçons individuelles*	180€
Leçon collective de natation*	13€
Carnet de 5 leçons collectives*	61€
Carnet de 10 leçons collectives*	110€
Location 1 ligne d'eau pour 1h (stage)	45€
Activités (1 - 10 - 20 - 30 séances)*	12 - 101 - 179 - 231€
Hamam/Sauna (1 - 10 - 20 - 30 séances)*	12 - 101 - 179 - 231€
Carte premium activités (hors leçons de natation)*	649€

LOCATIONS TRANSATS

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

Tarifification applicable au 1^{er} juillet 2022.

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

** Validité 2 ans

*Validité 1 an

Bonnets obligatoires - Shorts bermudas, jupes et jupettes interdits.

Douche savonneuse obligatoire avant d'accéder aux bassins.

PLANNING DES ACTIVITÉS

VACANCES DE PÂQUES - ZONE B

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Tous les jours
						Structure gonflable Sur bassin de 25m de 15h15 à 17h45 A partir de 6 ans Sachant nager
11h45 - 12h30 Aquabike	11h45 - 12h30 Aquabike		11h45 - 12h30 Aquabike	11h45 - 12h30 Aquabike		
12h30 - 13h15 Aquatonic	12h30 - 13h15 Aquatonic (Uniquement 1 ^{ère} semaine)			12h30 - 13h15 Aquatonic (Uniquement 1 ^{ère} semaine)		
Structure gonflable sur bassin de 25m : de 15h15 à 17h45						
18h15 - 19h Aquabike	18h15 - 19h Circuit training	18h15 - 19h Circuit training	18h15 - 19h Aquabike	18h15 - 19h Aquabike		
			19h - 19h45 Aqua palmes			



DESCRIPTIF DES ACTIVITÉS



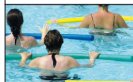
Aquatrampo



18 pers. max

Sauter en rythme en musique, rien de tel pour renforcer les muscles, tonifier les jambes et améliorer l'équilibre. Cette activité permet également de travailler le sens de l'équilibre, la motricité et la coordination.

REPRISE APRÈS LES VACANCES DE PÂQUES



Aquagym



25 pers. max

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

REPRISE APRÈS LES VACANCES DE PÂQUES



Aquasculpt



15 pers. max

Un cours d'aquagym intense. Grâce à des accessoires (haltères aquatiques) et à des accessoires (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.

REPRISE APRÈS LES VACANCES DE PÂQUES



Aquabike



21 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.

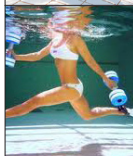


Aquatonic petit bain



25 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 la silhouette grâce à la résistance de l'eau et les différentes variations de rythmes.



Circuit training



16 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.



- ●○○○+ : niveau sportif

- ♥♥♥♥+ : niveau cardio



Aquatonic grande profondeur

15 pers. max

REPRISE APRÈS LES VACANCES DE PÂQUES

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 la silhouette grâce à la résistance de l'eau et les différentes variations de rythmes.

Aquapalms



15 pers. max

REPRISE APRÈS LES VACANCES DE PÂQUES

Activité permettant un renforcement et une tonification musculaire de tout le corps. Cardio sollicité avec variation de rythmes.



REPRISE APRÈS LES VACANCES DE PÂQUES

Il est indispensable de mettre la tête dans l'eau

AUTRES ACTIVITÉS

Cours collectifs et leçons individuelles, du lundi au vendredi.
Renseignements au 04.94.00.46.10.
Inscriptions auprès de l'accueil du complexe aquatique.

RÉSERVEZ VOS ACTIVITÉS EN LIGNE



Scannez avec votre smartphone pour accéder au site de vente en ligne