

ÉTÉ 2024 (JUILLET / AOÛT)



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 (PÉRIODE JUILLET / AOÛT 2024)

	Bassin Olympique Bassin Ludique	Bassin de 25m	Bassin d'apprentissage	Pataugeoire Toboggan (+ de 6 ans)
Lundi Mardi Mercredi Jeudi Vendredi	9h00 - 19h00	Fermé		10h00 - 12h00 14h00 - 17h45
Samedi Dimanche	9h00 - 18h00	Fermé		10h00 - 12h00 14h00 - 17h45

Le complexe aquatique ferme la caisse 3/4 d'heure avant l'horaire affiché.  
Évacuation des bassins 5 minutes avant l'horaire affiché.

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

Casiers - consignes : pièce de 1 €

Bonnets obligatoires - Shorts bermudas interdits - Jupes et jupettes interdites

Douche savonneuse obligatoire avant d'accéder aux bassins.

Sauna, hamman fermés. (Reprise en septembre)

## HORAIRES STRUCTURE GONFLABLE EN BASSIN INTÉRIEUR DE 25M

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

Tous les jours

14h15 - 17h45

# 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€
Hammam/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
------------	-------------------------------

Tarifcation applicable au 1<sup>er</sup> juillet 2022

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

\*\* Validité 2 ans

\* Validité 1 an

# PLANNING DES ACTIVITÉS

(PÉRIODE JUILLET / AOÛT 2024)

JUILLET					<b>Structure gonflable</b>  Sur bassin de 25 m  <b>TOUS LES JOURS</b> de 14h15 à 17h15  A partir de 6 ans Sachant nager
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
12h30 - 13h15 Aquabike	12h30 - 13h15 Circuit training	12h30 - 13h15 Aquabike	12h30 - 13h15 Aquatonic	12h30 - 13h15 Aquapalmes	
18h15 - 19h00 Aquatonic	18h15 - 19h00 Aquabike	18h15 - 19h00 Aquapalmes	18h15 - 19h00 Aquabike	18h15 - 19h00 Circuit training	
AOÛT					
12h30 - 13h15 Aquatonic	12h30 - 13h15 Aquabike	12h30 - 13h15 Aquapalmes	12h30 - 13h15 Aquabike	12h30 - 13h15 Circuit training	
18h15 - 19h00 Aquabike	18h15 - 19h00 Circuit training	18h15 - 19h00 Aquabike	18h15 - 19h00 Aquatonic	18h15 - 19h00 Aquapalmes	

# DESCRIPTIF DES ACTIVITÉS



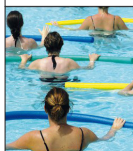
## Aquatrampo

●●●●● ♥♥♥♥♥

13 pers. max

Sauter en rythme et en musique renforce et tonifie les muscles, tonifie les jambes et aide à renforcer les muscles, tonifier les jambes et à affiner la silhouette.

Cette activité permet également de travailler le sens de l'équilibre, la motricité et la coordination.



## Aquagym

●○○○○ ♥♥♥♥♥

25 pers. max

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



## Aquasculpt

●●●●○ ♥♥♥♥♥

14 pers. max

Un cours d'aquagym intense. Grâce à des équipements (matières aquatiques) et à des hydromots (tombes plus ou moins remplies d'eau), le cours permet une grande efficacité dans les exercices de tonification des fessiers, des cuisses, du torse et des bras.

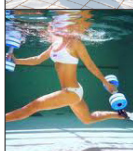


## Aquabike

●●○○○ ♥♥♥♥♥

20 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

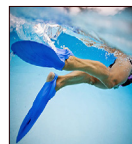
15 pers. max

●●●●● ♥♥♥♥♥

⚠ Il est indispensable de savoir nager.

Cours d'aquagym en eau 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.



## Aquapalmes

●●●●● ♥♥♥♥♥

15 pers. max

⚠ Il est indispensable de mettre la tête dans l'eau

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

## 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