



Complexe Aquatique

PISCINE-SPA-DÉTENTE-FITNESS

HYÈRES

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 FÉVRIER)

	Bassin Olympique	Bassin Ludique	Bassin de 25m	Bassin d'apprentissage	Pataugeoire Toboggan (+ de 6 ans)
Lundi	10h00 - 19h30	9h00 - 19h30	9h00 - 13h00	9h00 - 13h00 15h00 - 18h00	10h00 - 12h00 14h00 - 17h45
Mardi	10h00 - 19h30	9h00 - 19h30			
Mercredi					
Jeudi	10h00 - 21h00	9h00 - 21h00	9h00 - 13h00 18h00 - 21h00		
Vendredi	10h00 - 19h30	9h00 - 19h30	9h00 - 13h00		
Samedi	9h00 - 18h00		9h00 - 12h00		09h00 - 12h00 14h00 - 17h45
Dimanche					

Le complexe aquatique ferme la caisse 3/4 d'heure avant l'horaire affiché

Évacuation des bassins 5 min avant l'horaire affiché

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 magnétique	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€

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.

Aucune personne habillée au bord des bassins.

VACANCES DE FÉVRIER

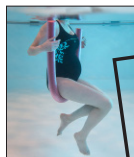
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Dimanche
11h45 - 12h30	Aquapalmes	Aquabike	Aquapalmes	Aquabike	Aquabike	Structure Gonflable Sur bassin de 25m de 15h15 à 17h45 A partir de 6 ans Sachant nager
12h30 - 13h15	Aquabike	Aquasculpt	Aquabike	Aquabike	Aquasculpt	
17h15 - 18h00	Aquatonic petit bassin	Aquagym	Aquatonic petit bassin	Aquagym	Aquatonic petit bassin	
18h15 - 19h00	Circuit Training	Aquabike	Circuit Training	Aquabike	Circuit Training	
19h00 - 19h45				Aquabike		

Activités susceptibles d'être modifiées

DESCRIPTIF DES ACTIVITÉS

- ●○○○+ : niveau sportif

- ♥♥♥♥+ : niveau cardio

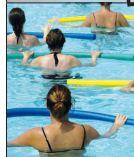


Future Maman

○○○○♥♥♥♥

12 pers. max

A partir du 4ème 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

●○○○♥♥♥♥

25 pers. max

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



Aquasculpt

●●●○♥♥♥♥

15 pers. max

Un cours d'aquagym intense. Grâce à des hydrotonics (haltères aquatiques) et à des hydroboots (bottes plus ou moins résistantes), le cours promet une grande efficacité dans les exercices

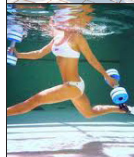


Aquabike

●●○○♥♥♥♥

21 pers. max

Vélo immergé jusqu'à la taille. 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 sa 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, élastique, tapis de course, bike...). Toutes les parties du corps sont sollicitées.

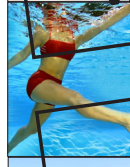


Aquatrampo

●●●●♥♥♥♥

18 pers. max

Sauter en rythme et en musique renforce les muscles, tonifie les abdominaux et améliore la silhouette. Cette activité permet également de développer le sens de l'équilibre, la motricité et la coordination.

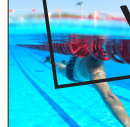


Aquatonic grande profondeur

15 pers. max

⚠ Il est indispensable de savoir nager

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.



Préparation aux examens

●●○○♥♥♥♥

6 pers. max

Cours spécifiques préparatoires aux différents concours et examens liés aux activités aquatiques de natation.



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

Accoutumance aquatique

Permet aux enfants de se familiariser avec l'eau grâce à des activités ludiques, d'évoluer en autonomie et de se préparer à l'apprentissage des différentes nages - Tarifs 6€ la séance (droit d'accès aux bassins pour la famille 1 adulte + 1 enfant). Inscriptions sur la plate-forme de téléservice guichet famille.hyeres.fr. Pas de cours durant les vacances scolaires. Présence obligatoire d'un parent dans l'eau avec l'enfant.

École Municipale de natation

GRATUIT. Inscriptions sur la plate-forme de téléservice [guichet famille.hyeres.fr](http://guichet.famille.hyeres.fr). Pas de cours durant les vacances scolaires. Les cours portent sur l'apprentissage des différentes nages et l'amélioration des techniques acquises.

LEÇONS AQUAPHOBIE : DU LUNDI AU VENDREDI
COURS COLLECTIFS : MERCREDI MATIN
LEÇONS INDIVIDUELLES : DU LUNDI AU SAMEDI
RENSEIGNEMENTS AU 04 94 00 46 10