

# TARIFS

ACCÈS PISCINE	1 Résidents	Extérieurs
Entrée individuelle junior	3,60 €	4,60 €
Entrée individuelle adulte	4,40 €	5,60 €
Carte 10 entrées junior	2 31,00 €	41,00 €
Carte 10 entrées adulte	2 41,00 €	51,00 €
Forfait famille junior & adulte	3 15,00 €	20,00 €
Location Aquabike* <small>(1/2 heure sur temps public, entrée piscine comprise)</small>	8,00 €	8,50 €
Supplément Aquabike* <small>(*en plus d'une entrée piscine)</small>	4,00 €	4,00 €

NATATION & ACTIVITÉS	Juniors	Adultes
Période longue <small>+ entrée au cours</small>	4 90,00 €	100,00 €
Période courte <small>+ entrée au cours</small>	5 STAGE 40,00 €	40,00 €

ESPACE BALNÉO	1 Résidents	Extérieurs
---------------	-------------	------------

entrée piscine comprise

Entrée à l'unité	8,00 €	8,50 €
Carte 10 entrées	2 75,00 €	80,00 €
Supplément Balnéo* <small>(*en plus d'une entrée piscine)</small>	3,70 €	3,70 €

AQUASPORT	1 Résidents	Extérieurs
-----------	-------------	------------

Aquagym, AquaStep, Aquatraining, Aquapalming, Aquabike\*

Entrée à l'unité	8,50 €	9,00 €
10 séances	6 80,00 €	85,00 €
20 séances	6 140,00 €	150,00 €
Période longue <small>+ entrée au cours</small>	7 80,00 €	80,00 €

# ACTIVITÉS

## BAMBIN'EAU

La familiarisation à l'eau est une source d'éveil pour le bébé (de 6 mois à 3 ans). Accompagné de ses parents, et sous les conseils d'un animateur, c'est le moment privilégié pour faire découvrir à votre petit enfant le milieu aquatique.

## MARM'EAU

L'objectif n'est pas d'apprendre une nage codifiée, mais d'aider l'enfant à acquérir une autonomie aquatique en l'habituant progressivement à l'eau grâce au jeu (activité pour les 3-6 ans).

## APPRENDRE À NAGER

**COURS POUR TOUS !**  
(à partir de 6 ans)

Savoir nager, c'est d'abord être à l'aise dans l'eau et acquérir des fonctions motrices et respiratoires, pour ensuite apprendre à se déplacer de manière efficace.

## AQUA TRAINING

La natation peut être pratiquée comme un loisir sportif.

**AU PROGRAMME**

- échauffement,
- techniques de nage,
- entraînement adapté,
- nage avec palmes,
- masque et tuba,
- initiation au sauvetage, etc.

(ADULTES ET ADOS)

## COURS AQUA BIKE

Cours coaché de 45min idéal pour raffermir le bas du corps. Développe la tonicité musculaire et aide à soulager les articulations.

Travail du cardio. Séance **déconseillée aux personnes ayant des antécédents cardiaques et aux femmes enceintes.**

## AQUA BIKE

Location sans coach

Il convient à tous les niveaux physiques. Location de 30min sans coach et uniquement pendant les horaires d'ouverture au public (tarif avec entrée piscine comprise).

**QUE L'ON SACHE NAGER OU NON**

## AQUA STEP AQUA GYM

Pratiquée de manière tonique ou douce, ces activités utilisent la résistance de l'eau pour muscler toutes les parties du corps.

**QUE L'ON SACHE NAGER OU NON**

## NATA D'EAU

Dédiée aux 10-14 ans sachant nager au moins deux nages, au minimum sur 50m. Elle leur fera découvrir une **MULTITUDE D'ACTIVITÉS AQUATIQUES** à vocation sportive :

- nage avec palmes,
- parcours aquatique,
- hockey subaquatique,
- water-polo,...

## AQUA PALMING

Le principe : faire des longueurs en palmant sur le ventre, sur le côté ou sur le dos en alternant phases rapides et lentes.

Excellent pour les jambes, les fessiers et le cœur. L'**AQUAPALMING** accroît le massage drainant exercé par l'eau. Adieu jambes lourdes et peau d'orange.

## HORAIRES

ESPACE AQUATIQUE & BALNÉO

	Période Scolaire	Petites vacances (Zone A)	Été
Lun	12h00 - 14h00 16h30 - 19h30	12h00 - 18h30	12h00 - 19h00
Mar	19h30 - 21h30	14h00 - 18h30 19h30 - 21h30	14h00 - 18h30 19h30 - 21h30
Mer	12h00 - 17h00	14h00 - 18h30	14h00 - 19h00
Jeu	12h00 - 15h50 17h30 - 19h30	12h00 - 18h30	12h00 - 19h00
Ven		14h00 - 18h30	14h00 - 18h30
Sam	10h00 - 11h30 14h00 - 18h30	14h00 - 18h30	14h00 - 19h00
Dim	10h00 - 13h00 14h00 - 18h00	10h00 - 13h00 14h00 - 18h00	10h00 - 13h00 14h00 - 19h00

**Horaires sous réserve de modification.**

L'établissement sera fermé 2 semaines par an en septembre et mars pour vidange, ainsi que les 24, 25 et 31 décembre, 1<sup>er</sup> janvier et 1<sup>er</sup> mai.

**OUVERTURE JOURS FÉRIÉS et (PONTS\*) : 14h00 - 18h00**  
(\* Défini par la collectivité)