

TARIFS

Accès piscine

	1	résidents	extérieurs
Entrée individuelle junior		3.50 €	4.50 €
Entrée individuelle adulte		4.30 €	5.50 €
Carte 10 entrées junior	2	30.00 €	40.00 €
Carte 10 entrées adulte	2	40.00 €	50.00 €
Entrée famille junior & adulte	3	20.00 €	20.00 €

Natation & activités

		Juniors 3 - 17 ans	Adultes
Période longue + entrée au cours	4	90.00 €	100.00 €
Période courte + entrée au cours	5	40.00 €	40.00 €

Espace balnéo

entrée piscine comprise

	1	résidents	extérieurs
Entrée à l'unité		8.00 €	8.00 €
Carte 10 entrées	2	70.00 €	70.00 €

Aquagym

Entrée à l'unité		8.40 €
10 séances	6	79.00 €
20 séances	6	140.00 €
Période longue + entrée au cours	7	79.00 €

Aquastep

Entrée à l'unité		10.00 €
10 séances		90.00 €
20 séances (si deuxième activité)		75.00 €

ACTIVITES

BAMBIN' eau

La familiarisation à l'eau est une source d'éveil pour le bébé (de 6 mois à 4 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 4-6 ans).

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)



APPRENDRE A NAGER

COURS POUR TOUS !

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 PHOBIE

Cette activité est réservée aux personnes qui souhaitent vaincre leur **PEUR DE L'EAU**. Angoisse, mauvais souvenirs d'apprentissage, appréhension particulière, nous vous aiderons à apprivoiser le milieu aquatique.

AQUA GYM

Pratiquée de manière tonique, ou douce, cette activité utilise la résistance de l'eau pour muscler toutes les parties du corps.

QUE L'ON SACHE NAGER
OU NON

NATA D'EAU

Dédiée aux 12-18 ans sachant nager au moins deux nages, au minimum sur 50 m.

Elle leur fera découvrir une **MULTITUDE D'ACTIVITES AQUATIQUES** à vocation sportive :

- nage avec palmes,
- initiation planche à voile,
- hockey subaquatique,
- joutes moyenneâgées,...

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 & BALNEO

	Période SCOLAIRE	Petites Vacances (zone C)	ÉTÉ
Lun	12h00 - 14h00	12h00 - 18h30	12h00 - 19h30
Mar	19h30 - 22h00	14h00 - 18h30 19h30 - 22h00	14h00 - 18h30 19h30 - 22h00
Mer	14h - 18h00	14h00 - 18h30	14h00 - 19h30
Jeu	12h00 - 14h00	12h00 - 18h30	12h00 - 19h30
Ven	19h30 - 22h00	14h00 - 18h30 19h30 - 22h00	14h00 - 18h30 19h30 - 22h00
Sam	14h00 - 18h30	14h00 - 18h30	14h00 - 19h30
Dim	09h00 - 12h30 14h00 - 18h30	09h00 - 12h30 14h00 - 18h30	09h00 - 12h30 14h00 - 19h30

Horaires sous réserve de modification.

Rappel : les départements de la Charente et de la Haute-Vienne n'appartiennent pas à la zone C.

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

OUVERTURE les JOURS FERIES : 14h-00 - 18h30.