

## Planning et tarifs des activités du centre aquatique

**DU 26 MARS AU 30 JUIN (hors vacances scolaires) ET  
DU 3 AU 16 SEPTEMBRE 2018**

	Lundi	Mardi	Mer.	Jeudi	Vend.	Sam.
10h - 10h45						NA*
11h - 11h45						NA*
12h - 12h45						NA*
14h - 14h45			AQC			
17h - 17h45	EN	EN	EN	EN	EN	
18h - 18h45	EN	EN	EN	EN	EN	
19h - 19h45	CT*	AQD		NAT FIT		
19h - 20h30			PRE ADOS* / ADOS		NP*	

\* Séances non dispensées en Septembre

**DU 9 AU 22 AVRIL 2018 (vacances scolaires de Pâques)**

	Lundi	Mardi	Mer.	Jeudi	Vend.	Sam.
10h - 10h45	EN	EN	EN	EN	EN	
11h - 11h45	EN	EN	EN	EN	EN	

**DU 3 JUILLET AU 2 SEPTEMBRE**

	Lundi	Mardi	Mer.	Jeudi	Vend.	Sam.
9h - 9h45			AQC			
10h - 10h45	EN	EN	EN	EN	EN	
10h45 - 11h30	EN	EN	EN	EN	EN	
11h30 - 12h15	EN	EN	EN	EN	EN	
19h - 19h45		AQD		NAT FIT	NA	

### EN, école de natation

Apprentissage dès 5 ans

### PRE-ADOS, natation

De 9 à 12 ans (prérequis : avoir une base technique sur 3 nages)

### ADOS, perfectionnement natation

De 12 à 16 ans (prérequis : savoir nager 3 nages)

### NA, cours de natation pour adultes

De l'apprentissage au perfectionnement

### NP, nage avec palmes

Adolescents et adultes (prérequis : pouvoir nager 100 m)

### AQD, aqua-dynamique

Renforcement musculaire généralisé

### AQC, aqua-confort

Séance de maintien en forme tout en douceur

### CT, circuit training

Séance dynamique dans laquelle les ateliers de cardio se succèdent

### NAT FIT, natation fitness

Séance mixant la natation sportive et des exercices de renforcement musculaire ciblés (prérequis : pouvoir nager 50m et avoir une base technique sur 3 nages)

📄 Inscription sur place du 12 au 24/03/2018 : du lundi au vendredi de 11h à 14h et de 16h à 19h30 / le samedi de 10h à 14h

📄 Documents à préparer pour valider l'inscription : certificat médical ou photocopie d'une licence sportive 2018 + photo d'identité récente pour les cartes d'abonnement + règlement du forfait d'activité choisi

📄 Les activités sont suspendues pendant les vacances de Pâques et les jours fériés

📄 Renseignements auprès du centre aquatique au **04 74 30 85 94** (dès le 08/01/2018)

## Tarifs

		Forfait 10 cours		Coût unitaire (à partir de la 11ème séance)
		Avec abonnement aquatique	Sans abonnement aquatique	
<b>Tarifs adultes</b>				
Séance de 45 minutes	Natation adultes	149,00 €	115,00 €	8,50 €
	Natation fitness			
	Aqua dynamique			
	Aqua confort			
	Circuit training			
Séance de 1h30	Nage avec palmes	179,00 €	145,00 €	12,00 €
	Perfectionnement natation ados			
<b>Tarifs enfants</b>				
Séance de 45 minutes	Ecole de natation	125,00 €	105,00 €	8,50 €
Séance de 1h30	Natation pré-ados	155,00 €	135,00 €	12,00 €

Location cycl'eau tonique (45 minutes) : 8,50 €

Accès sauna 30 minutes (interdit aux -18 ans) : 4,30€

Badge magnétique, ré-encodable chaque année sur présentation de celui-ci : 4€