

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	
Tarifs adultes				
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			
Tarifs enfants				
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€