

ACTIVITÉS DU CENTRE AQUATIQUE

PLANNING & TARIFS 2019

ENFANTS & ADULTES



**MONTREVEL-EN-BRESSE
À 20 MINUTES DE BOURG**

**FORFAIT
10 COURS***

**COÛT UNITAIRE
(à partir de la 11^e séance)**

TARIFS ADULTES ET +12 ANS



NATATION/PERFECTIONNEMENT ADULTES 45 MIN.

De l'apprentissage au perfectionnement



NATATION FITNESS 45 MIN.

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



AQUA DYNAMIQUE 45 MIN.

Renforcement musculaire généralisé



AQUA CONFORT 45 MIN.

Séance de maintien en forme tout en douceur



AQUA JOGGING 45 MIN. NOUVEAU !

Séance cardio, de renforcement musculaire généralisé en grande profondeur. Aucun impact pour les articulations mais réservé aux nageurs.



NAGE AVEC PALMES 45 MIN.

Adolescents et adultes (prérequis: pouvoir nager 100 m)



PERFECTIONNEMENT NATATION ADOS 45 MIN.

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



CIRCUIT TRAINING 45 MIN.

Séance dynamique dans laquelle les ateliers de cardio se succèdent

Avec
abonnement
aquatique
155 €

Si
abonnement
aquatique
8,50 €

Sans
abonnement
aquatique
116 €

Sans
abonnement
aquatique
12,50 €

Avec
abonnement
aquatique
185 €

Sans
abonnement
aquatique
146 €

Si
abonnement
aquatique
12 €

Sans
abonnement
aquatique
16 €

TARIFS ENFANTS DE 5 À 12 ANS



ÉCOLE DE NATATION 45 MIN.

Apprentissage dès 5 ans



NATATION PRÉ-ADOS 45 MIN.

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

Avec
abonnement
aquatique
129 €

Sans
abonnement
aquatique
107 €

Si
abonnement
aquatique
8,50 €

Sans
abonnement
aquatique
11,50 €

Location de vélos aquatiques Cycl'eaunique: forfait 45 minutes - 8,50€

Sauna: 4,50€ la demi-heure et 35€ les 10 séances, accessible aux heures d'ouverture au public

*Achat de la carte magnétique ré-encodable chaque saison (sur présentation): 3€

GRAND bassin de
BOURG-EN-BRESSE
communauté d'agglomération

MODALITÉS D'INSCRIPTION & INFORMATIONS



OUVERTURE DES PISCINES EXTÉRIEURES

les week-ends du 15 au 30 juin
et tous les jours du 2 juillet
au 1^{er} septembre



DU 15 AU 26 AVRIL

(Stages • Vacances de Pâques)

	L	M	M	J	V
10h → 10h45	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow

DU 25 MARS AU 28 JUIN

(Hors vacances scolaires)

	L	M	M	J	V
12h15 → 13h	Pink	Purple	Purple	Purple	Purple
15h30 → 16h15	White	White	Green	White	White
17h → 17h45	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow
18h → 18h45	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow
19h → 19h45	Blue	Green	Teal	Green	Red

DU 8 JUILLET AU 30 AOÛT

(Hors jours fériés)

	L	M	M	J	V
9h → 9h45	White	White	Green	White	White
10h → 10h45	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow
10h45 → 11h30	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow
11h30 → 12h15	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow
19h → 19h45	White	White	Teal	Green	White

NATATION/PERFECTIONNEMENT ADULTES

NATATION FITNESS

AQUA DYNAMIQUE

AQUA CONFORT

AQUA JOGGING

NAGE AVEC PALMES

PERFECTIONNEMENT NATATION ADOS

CIRCUIT TRAINING

ÉCOLE DE NATATION

NATATION PRÉ-ADOS

Horaires d'ouverture au public sur lplainetonique.com

- ➔ Inscription sur place du 12 au 23/03/2019 : du lundi au vendredi de 11h à 14h et de 16h à 19h30, le samedi de 10h à 13h
- ➔ Documents à préparer pour valider l'inscription : **certificat médical ou licence sportive** (sauf si fourni en 2018) + **photo d'identité** récente pour les cartes d'abonnement + **règlement** du forfait d'activité choisi
- ➔ Inscriptions **obligatoires** pour les forfaits de mars à juin et pour les stages enfants
- ➔ 1 Forfait = 10 séances de 45 minutes par semaine (hors vacances scolaires)
- ➔ Les cours seront confirmés à partir de 4 inscrits
- ➔ Renseignements auprès du centre aquatique au **04 74 30 85 94** aux heures de permanence des inscriptions puis aux horaires d'ouverture au public (dès le 25/03/2019)

Centre aquatique du Camping et Base de loisirs La Plaine Tonique

599 route d'Étrez • 01340 Montrevel-en-Bresse
04 74 30 85 18 • aqua@lplainetonique.com

