

Activités 2020 / 2021

Informations générales

- Chaque activité est encadrée par un éducateur sportif, titulaire du BEESAN*.
- L'accès à ces activités est réservé aux personnes inscrites et à jour de cotisation.
- L'accès au vestiaire se fait 10 min avant le début de la séance.

Conditions d'inscription :

Pour s'inscrire, il faut :

- être âgé de plus de 18 ans (sauf école de natation),
- s'acquitter d'une participation financière forfaitaire par trimestre, annuelle, ou carte en fonction du cours, tarif « Agglo » ou « hors Agglo »,
- accepter et signer le contenu du règlement annexe des activités aquatiques.

À l'inscription, vous devrez présenter impérativement :

- 1 certificat médical de non contre-indication à la pratique de la natation ou de la gymnastique aquatique de moins de trois mois (obligatoire à l'inscription),
- 1 justificatif de domicile récent (- de 6 mois) pour bénéficier du « tarif Agglo »,
- votre avis d'imposition ou de non imposition 2020 / 2019 pour le calcul du quotient familial (école de natation),
- un mode de règlement.

Seuls les dossiers complets et déposés en nom propre seront pris en compte.

Les inscriptions se déroulent du lundi 31 Août au vendredi 4 septembre 2020 pour les adhérents de la saison 2019 / 2020 et du lundi 7 au vendredi 11 septembre pour les nouveaux adhérents, en fonction des places disponibles sur l'ensemble des créneaux d'activités. Les inscriptions peuvent se faire pendant cette semaine aux heures d'accueil à l'Espace nautique, de 8h30 à 18h et le mardi jusqu'à 20h30.

Pour les inscriptions aux groupes aquagym 3^e âge :

Les renouvellements de trimestre de l'année sportive s'effectueront 1 semaine avant le début de la période concernée, sans priorité de réinscription pour les adhérents au trimestre. Une possibilité d'inscription pour de nouveaux adhérents est ainsi proposée sur la semaine précédant la période concernée, en fonction des places disponibles.

* BEESAN : Brevet d'état d'éducateur sportif option activités de la natation.

Les activités aquatiques - saison 2020 / 2021

Activités	Description de l'activité	Bassin de pratique	Jours	Horaires	Nombre de places	Tarifs à la séance		Tarifs trimestriels		Tarifs Annuels	
						Agglo	Hors Agglo	Agglo	Hors Agglo	Agglo	Hors Agglo
Aqua gym	Gymnastique aquatique rythmée Créneau d'une heure avec 55 min d'activité et 5 min d'étirements.	Bassin « apprentissage » petite profondeur	Jeudi	15h30 - 16h30	30 places par cours	-	-	40,75 €	61,15 €	122,20 €	183,40 €
			Vendredi	15h30 - 16h30							
Nat'forme	Déplacements avec ou sans matériel, avec des exercices de renforcement <i>Activité accessible uniquement aux personnes sachant nager au moins 50 mètres dans le bassin sportif (durée : 60 min).</i> Créneau d'une heure avec 55 min d'activité puis 5 min d'étirements.	Bassin « sportif » grande profondeur	Samedi	8h45 - 9h45	30 places par cours	-	-	40,75 €	61,15 €	122,20 €	183,40 €
				9h45 - 10h45							
				10h45 - 11h45							
Aqua gym 3^e âge	Gymnastique aquatique 3^e âge Créneau d'une heure avec 55 min d'activité puis 5 min d'étirements.	Bassin « apprentissage » + 2 lignes « bassin sportif »	Lundi	15h30 - 16h30	50 places par cours	-	-	23,20 €	65,30 €	-	-
			Mardi	15h30 - 16h30							
Aqua découverte	Activité spécifique « Aquaphobie » Peur de l'eau et familiarisation avec le milieu aquatique. Créneau de 45 min.	Bassin « forme » petite profondeur	Vendredi	17h15 - 18h	8 places par cours	-	-	42,18 €	64,25 €	-	-
Aquaforme	Gymnastique aquatique tonique Alternance d'exercices et d'assouplissements, en petit groupe, avec individualisation des exercices et des conseils (durée : 60 min). Créneau d'une heure avec 45 min d'activité physique puis 10 min comprenant étirements et retour au calme encadré, puis 5 min de prise en charge et de clôture.	Bassin « forme » petite profondeur	Lundi	11h15 - 12h15	15 places par cours	-	-	84,85 €	114 €	254,50 €	342 €
				17h45 - 18h45							
			Mardi	11h15 - 12h15							
				18h15 - 19h15							
			Mercredi	11h - 12h							
			Jeudi	11h15 - 12h15							
				17h45 - 18h45							
			Vendredi	11h15 - 12h15							
12h30 - 13h30											
Samedi	8h45 - 9h45										
	9h45 - 10h45										
	10h45 - 11h45										
Aquatrainig	Gymnastique aquatique alternant plusieurs ateliers sous forme de circuit	Bassin « forme » petite profondeur	Vendredi	18h15 - 19h15	10,35 €	12,40 €	-	-	-	-	
			Lundi	12h30 - 13h30	-	-					
Aqua bike	Activité de vélo aquatique dynamique, rythmée et sportive En petit groupe avec individualisation des exercices (durée : 60 min). Créneau d'une heure avec 45 min d'activité physique, puis 10 min comprenant étirements et retour au calme encadré, et 5 min de battement.	Bassin « forme » petite profondeur	Mardi	19h30 - 20h30			-	-			
			Jeudi	12h30 - 13h30							
			Vendredi	19h30 - 20h30							
			Samedi	14h15 - 15h15	10,35 €	12,40 €					
				15h30 - 16h30							
				16h45 - 17h45							
			Dimanche	10h15 - 11h15	-	-					
				11h30 - 12h30							

L'école de natation

Les piscines et l'Espace nautique de l'Agglo proposent une « école de natation » pour les enfants du CP au CM2 ne sachant pas nager. Ils bénéficieront d'une séance de 45 minutes à 1 heure par semaine, encadrée par des maîtres-nageurs de l'Agglo.

Tarifification :

La participation financière annuelle des familles pour l'école de natation est comprise entre 20,90 € et 73,10 €, en fonction du quotient familial et un tarif hors Agglo de 104,45€

Tests en piscine :

Lundi 14, mardi 15, jeudi 17 et vendredi 18 septembre 2020 à partir de 16h45.
Attention, les enfants testés le lundi seront inscrits uniquement pour le cours du lundi. Même chose pour le mardi, le jeudi et le vendredi.

Début des cours :

Lundi 21 septembre 2020. Les enfants seront pris en charge dès 16h45 pour rejoindre les vestiaires. Après 5 minutes de mise en condition, les enfants auront cours de 17h à 17h30. Attention, l'accès à la séance n'est pas possible sans la carte d'accès.
Après 3 absences non justifiées aux cours, la direction se réserve le droit d'attribuer la place à un autre enfant sans motif de remboursement.

Jours d'activités :

Jour d'activité	Horaires	Nombre d'inscrits	Lieu d'apprentissage
Lundi, mardi, jeudi et vendredi	De 17h à 17h30	Groupes de 12 enfants	Bassin sportif et « d'apprentissage » petite profondeur

La gymnastique aquatique

L'Espace nautique propose différents types de cours selon vos attentes et votre niveau (voir les horaires, tarifs et détails des activités proposées au dos).

L'inscription se fait à l'année, au trimestre ou à la séance (Aquatrainning le vendredi et Aquabiking du samedi après-midi)

Pour les groupes du 3^e âge, une possibilité de s'inscrire au trimestre est proposée.

La participation financière forfaitaire ouvre droit uniquement à un seul créneau horaire déterminé à l'inscription de l'activité.