

## Activités aquatiques 2024 / 2025

### Informations générales

- Chaque activité est encadrée par un éducateur diplômé.
- 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 de moins de 3 mois avec carte d'identité ou carte Agglo Sport récente pour bénéficier du tarif « Agglo »,
- un mode de règlement.

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

**Les inscriptions se font** la semaine du 1<sup>er</sup> juillet au 31 août 2024, de 10h30 à 12h30, pour les adhérents inscrits en 2023-2024

**Pour les nouveaux adhérents :** du 3 au 7 septembre 2024, de 9h à 18h30 (jusqu'à 20h30 pour le mardi 3 et le vendredi 6 septembre).

Derniers dossiers enregistrés 15 minutes avant l'heure de fermeture.

Les renouvellements de trimestre de l'année sportive s'effectueront 2 semaines avant le début de la période concernée.

Pour les nouveaux adhérents et en fonction des places disponibles, une inscription sera possible la semaine précédant le trimestre (Voir le calendrier).

## Les activités aquatiques - saison 2024 / 2025

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	<b>Gymnastique aquatique rythmée</b> Créneau d'une heure avec 55 min d'activité et 5 min d'étirements.	Bassin « apprentissage » petite profondeur	Jeudi	15h30 - 16h30	35 places par cours	-	-	40,75 €	61,15 €	122,20 €	183,40 €
			Vendredi	15h30 - 16h30							
Nat'forme	<b>Nage avec ou sans matériel, avec des exercices de renforcement</b> <i>Activité accessible <b>uniquement</b> aux personnes sachant nager au moins 50 mètres dans le bassin sportif.</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	-	-	40,70 €	61,20 €	122,20 €	183,40 €
				9h45 - 10h45							
				10h45 - 11h45							
Aqua gym 3 <sup>e</sup> âge	<b>Gymnastique aquatique 3<sup>e</sup> âge (+ 62 ans)</b> Créneau d'une heure avec 55 min d'activité puis 5 min d'étirements.	Bassin « apprentissage »	Lundi	15h30 - 16h30	55 places par cours	-	-	23,20 €	65,30 €		
			Mardi	15h30 - 16h30							
Aquaphobie	<b>Activité spécifique « Aquaphobie »</b> Créneau de 45 min. Peur de l'eau et familiarisation avec le milieu aquatique.	Bassin « forme » petite profondeur	Samedi	15h - 15h45	8 places par cours	10,30 €	12,40 €				
Aquaforme	<b>Gymnastique aquatique tonique</b> Alternance d'exercices et d'assouplissements, en petit groupe, avec individualisation des exercices et des conseils.  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	17 places par cours	-	-	84,90 €	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											
Aquatrainning	<b>Gymnastique aquatique alternant plusieurs ateliers sous forme de circuit</b>	Bassin « forme » petite profondeur	Vendredi	18h15 - 19h15	10,30 €	12,40 €	84,90 €	114 €	254,50 €	342 €	
			Samedi	17h - 18h							
Aqua bike	<b>Activité de vélo aquatique dynamique, rythmée et sportive</b> En petit groupe avec individualisation des exercices. 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	Lundi	12h30 - 13h30	10,30 €	12,40 €	84,90 €	114 €	254,50 €	342 €	
			Mardi	19h30 - 20h30							
			Jeudi	12h30 - 13h30							
			Vendredi	19h30 - 20h30							
			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 30 minutes, encadrée par des maîtres-nageurs de l'Agglo.

### Tarification :

La cotisation annuelle est déterminée au quotient familial et selon la grille tarifaire, sur présentation du dernier avis d'imposition et des prestations de la CAF.

### Tests en piscine :

Lundi 16, mardi 17, jeudi 19 et vendredi 20 septembre 2024 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.

Les enfants doivent prévoir une tenue de piscine (maillot de bain et bonnet de bain obligatoire).

### Début des cours :

Lundi 16 septembre 2024. 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 à l'intérieur).

L'inscription se fait au trimestre ou à la séance ( Aquatraining le vendredi et samedi et Aqua découverte le samedi après-midi).

Pour les groupes du 3<sup>e</sup> 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.**

**Veillez respecter les périodes de réinscriptions qui figurent sur le calendrier. Au-delà de la date limite, aucune réinscription ne sera acceptée.**