

Activités aquatiques 2025 / 2026

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,
- 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,
- un mode de règlement.

Pour bénéficier du tarif « Agglo » :

- une pièce d'identité,
- un justificatif de domicile de moins de 3 mois,
- une photo d'identité.

Les personnes détenant déjà la carte « Agglo » devront la présenter à l'inscription pour bénéficier du tarif.

Seuls les dossiers complets seront acceptés.

Les inscriptions se feront du 1^{er} juillet au 29 Août 2025 de 10h30 à 12h30, pour les adhérents inscrits en 2024-2025.

Pour les nouveaux adhérents : de 9h à 18h30, (mardi 2 et vendredi 7 septembre jusqu'à 20h30). 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. Après ce délais aucune réinscription possible avant le premier cours du prochain trimestre.

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

Les activités aquatiques - saison 2025 / 2026

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	35 places par cours	-	-	42,70 €	64,30 €	128,30 €	192,60 €
			Vendredi	15h30 - 16h30							
Nat'forme	Nage 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.</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	-	-	42,70 €	64,30 €	128,30 €	192,60 €
				9h45 - 10h45							
				10h45 - 11h45							
Aqua gym 3 ^e âge	Gymnastique aquatique 3^e âge (+ 62 ans) <i>Activité accessible uniquement aux résidents de l'Agglomération.</i> Créneau d'une heure avec 55 min d'activité puis 5 min d'étirements.	Bassin « apprentissage »	Lundi	15h30 - 16h30	45 places par cours	-	-	24,40 €	68,60 €		
			Mardi	15h30 - 16h30							
Aquaphobie	Activité spécifique « Aquaphobie » 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	-	-	44,30 €	67,50 €		
Aquaforme	Gymnastique aquatique tonique 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. Pour un encadrement adéquat sur cette activité, les cours ne pourront être assurés sans un minimum de 3 participants au moins.	Bassin « forme » petite profondeur	Lundi	11h15 - 12h15	13 places + 2 à la carte par cours	10,80 €	13 €	89,10 €	119,70 €	267,20 €	359,10 €
				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	14 places	-	-	89,10 €	119,70 €	267,20 €	359,10 €
			Samedi	17h - 18h							
Aqua bike	Activité de vélo aquatique dynamique, rythmée et sportive 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	13 places + 2 à la carte par cours	10,80 €	13 €	89,10 €	119,70 €	267,20 €	359,10 €
			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 15, Mardi 16, Jeudi 18 et Vendredi 19 septembre 2025 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 22 septembre 2025. Les enfants seront pris en charge dès 16h45 pour rejoindre les vestiaires. Après 5 minutes de mise en condition, les enfants auront cours de 16h55 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 16h45 à 17h30	groupes de 12 enfants maximum	Bassin sportif et d'apprentissage

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 l'année. Possibilité de faire des séances à la carte pour l'aqua-bike, l'aqua-training et l'aqua-découverte. 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.
- Respecter les périodes de réinscriptions qui figurent sur le calendrier. Au-delà de la date limite, aucune réinscription ne sera acceptée.

L'aquabike

Suite à un nouvel aménagement (rampe inox) la mise à l'eau et la sortie des « bikes » devront se faire par les adhérents (aide possible du Maître-Nageur encadrant), l'activité se déroule dans le bassin de l'Espace forme. Durée : 60 minutes (45 minutes de séance + 15 minutes d'étirements, rangement du matériel et retour au calme encadré).