

HORAIRES ET TARIFS ACTIVITÉS 2025



ACTIVITÉS AQUATIQUES ENCADRÉES

RÉSIDENT AGGLO*

RÉSIDENT HORS AGGLO

Nominatif sur réservation** ou sur inscription*** suivant l'activité
(+ 1 paiement unique de 3 € pour la création de la carte rechargeable)

	RÉSIDENT AGGLO*	RÉSIDENT HORS AGGLO
1 séance animation aquatique	8 €	10 €
10 séances animation aquatique	72 €	90 €
20 séances animation aquatique	136 €	170 €
30 séances animation aquatique	200 €	260 €

*sur présentation d'un justificatif de domicile de - de 6 mois.

**Pour pouvoir réserver vos séances, vous devez régler au préalable à l'accueil de la piscine votre carte d'abonnement « activités » lors de votre premier achat.

***Pour les activités sur inscription, vous devez vous inscrire pour une période définie auprès de l'accueil de la piscine.

1 séance = 45 minutes

LEÇONS DE NATATION SEMI-COLLECTIVES

(nominatif)

	RÉSIDENT AGGLO*	RÉSIDENT HORS AGGLO
5 séances (5-12 ans)	50 €	70 €
5 séances (13 ans et +)	60 €	80 €
10 séances (5-12 ans)	90 €	110 €
10 séances (13 ans et +)	110 €	130 €

ACTIVITÉS AQUATIQUES ENCADRÉES

SUR RÉSERVATION EN LIGNE

ACTIVITÉS	DESCRIPTION	INTENSITÉ
AQUABIKE	L'aquabike est une activité physique qui se pratique sur un vélo stationnaire immergé dans l'eau. Grâce à la résistance naturelle de l'eau, cette discipline permet de travailler efficacement l'ensemble du corps. Vous sollicitez principalement le cœur, les jambes, les bras et les abdominaux, ce qui vous permet de tonifier et de renforcer votre musculature et d'améliorer votre condition physique. RÉSERVATION À LA SÉANCE.	 3/5
AQUASANTÉ	L'aquasanté est une activité d'aquagym douce, conçue pour les personnes souhaitant reprendre ou maintenir une activité physique à faible intensité. Elle permet de renforcer le corps, d'améliorer la souplesse. Les exercices sont adaptés pour solliciter l'ensemble du corps sans impact, ce qui en fait une activité idéale pour les personnes débutantes. Cette discipline aide à améliorer la circulation sanguine, soulager les tensions musculaires et développer la mobilité articulaire, tout en minimisant les risques de blessures. L'aquasanté est donc un moyen efficace de prendre soin de son corps tout en se faisant plaisir ! RÉSERVATION À LA SÉANCE.	 1/5
AQUAFIT	L'aquafit est une activité dynamique pour un corps tonique. Inspiré du cross-training, l'aquafit combine des enchaînements d'exercices spécifiques visant à solliciter tous les groupes musculaires et le cardio. Cette activité aquatique dynamique travaille votre puissance, votre vitesse, votre agilité et votre équilibre. RÉSERVATION À LA SÉANCE.	 4/5
AQUAJOG	L'aquajog est de l'aquagym en eau profonde sans appui. C'est une activité idéale pour améliorer votre endurance cardiovasculaire tout en préservant vos articulations. Grâce à la résistance de l'eau, chaque action devient un exercice de renforcement musculaire, sollicitant particulièrement les jambes, les abdominaux et les fessiers. Cette activité est particulièrement recommandée pour les personnes souhaitant pratiquer en douceur, sans impact sur les articulations, ou pour ceux en phase de rééducation. L'aquajog se pratique avec ou sans ceinture spécifique. La ceinture est obligatoire pour les personnes ne sachant pas nager (fournie sur place). RÉSERVATION À LA SÉANCE.	 3/5
AQUAPALME	L'aquapalme est une activité aquatique qui se pratique avec des palmes (prêtées sur place) et permet de travailler à la fois les muscles et l'endurance. Véritable mélange entre la natation et l'aquagym, cette activité sollicite l'ensemble du corps. Attention, cette activité nécessite de savoir nager, car elle implique des déplacements dans l'eau. RÉSERVATION À LA SÉANCE.	 4/5
JARDIN AQUATIQUE	Venez découvrir les plaisirs de l'eau avec votre enfant âgé de 2 à 4 ans. Le petit bassin est aménagé spécialement pour l'activité avec une eau entre 29 et 30°C. Présence obligatoire d'un (minimum) ou de deux (maximum) parents par enfant. Pas de parent seul avec plusieurs enfants. Pour les enfants qui ne sont pas encore propres, la couche aquatique est obligatoire. RÉSERVATION À LA SÉANCE.	



En cas d'absence, la séance sera décomptée de votre abonnement sauf annulation au moins 24h à l'avance

ACTIVITÉS AQUATIQUES ENCADRÉES

SUR INSCRIPTION AUPRÈS DE L'ACCEUIL DE LA PISCINE

ACTIVITÉS	DESCRIPTION	INTENSITÉ
AQUA PHOBIE	Surmontez vos appréhensions et gagnez en confiance dans l'eau. L'aquaphobie est un cours spécialement conçu pour les personnes qui rencontrent des difficultés ou des appréhensions vis-à-vis du milieu aquatique. L'objectif est d'aider chaque participant à surmonter ses peurs, à évoluer en toute autonomie et à se sentir en sécurité dans l'eau, tout en prenant plaisir à la pratique. L'aquaphobie est accessible uniquement sur inscription pour 10 séances consécutives à raison d'une séance par semaine (hors période de vacances scolaires). SUR INSCRIPTION	 1/5
SAUVETAGE	Apprendre les gestes qui sauvent dans le milieu aquatique. Accessible dès 16 ans, cette activité vous permet de vous préparer au Brevet National de Sécurité et Sauvetage Aquatique (BNSSA) ou tout simplement de maîtriser les gestes qui sauvent pour vous permettre d'intervenir auprès de vos proches ou de vos amis dans votre piscine privée ou en milieu naturel. Aucun diplôme n'est délivré à l'issue de cette activité. Inscription par période de 10 séances à raison d'une séance par semaine (hors période de vacances scolaires). SUR INSCRIPTION.	 4/5
EVEIL AQUATIQUE	Préparez votre enfant à la natation. L'éveil aquatique est la continuité du jardin aquatique. Cette activité s'adresse aux enfants de 4 à 7 ans et leur permet d'explorer le grand bain en toute sécurité, dans des eaux plus profondes. L'objectif est d'aider l'enfant à développer son aisance dans l'eau, en lui offrant une expérience ludique et progressive. Grâce à des jeux et des exercices adaptés, l'éveil aquatique prépare les enfants à acquérir les bases de la natation, tout en renforçant leur confiance et leur confort dans l'eau. SUR INSCRIPTION.	
Leçons semi-collectives de natation enfant	Ces leçons sont la continuité de l'éveil aquatique et s'adressent aux enfants de 5 à 12 ans. En petits groupes de 6 enfants maximum, les leçons visent à initier à la pratique de la natation et à permettre aux enfants d'évoluer en sécurité dans l'eau. Lorsque l'enfant devient autonome, il peut envisager de rejoindre une école de natation de club pour améliorer ces capacités dans les différentes nages codifiées (Crawl, Dos, Brasse, Papillon). L'inscription se fait pour 10 séances consécutives à effectuer dans la période définie par l'établissement. Il est primordial d'assister aux séances chaque semaine pour progresser. Sur les vacances scolaires, vous avez la possibilité d'effectuer une session d'apprentissage de 5 séances sur 5 jours consécutifs. SUR INSCRIPTION.	
Leçons semi-collectives de natation adolescent et adulte	Ces leçons s'adressent à un public ne sachant pas nager ou souhaitant se perfectionner en dehors d'un cadre associatif. Ces leçons sont organisées uniquement sur les périodes de vacances scolaires de la Creuse. L'activité s'adresse aux personnes âgées de 13 ans et +. Vous effectuez vos 5 séances 5 jours consécutifs pour un apprentissage rapide et efficace. SUR INSCRIPTION.	
Leçons de natation individuelles	Ces leçons s'adressent aux personnes âgées de 5 ans et + ne sachant pas ou peu nager. SUR INSCRIPTION.	

PLANNINGS

PLANNING DES ACTIVITÉS ENCADRÉES SUR RÉSERVATION

EN PÉRIODE SCOLAIRE

Mardi	Aqua Bike 12h15 à 13h00	Aqua Santé 17h30 à 18h15
Mercredi		Aqua jog 18h00 à 18h45 Aqua palme 19h00 à 19h45
Jeudi	Aqua Fit 12h15 à 13h00	Aqua Bike 18h00 à 18h45 Aqua Bike 19h00 à 19h45
Vendredi	Aqua Santé 12h15 à 13h00	Aqua Santé 18h00 à 18h45 Aqua Fit 19h00 à 19h45
Samedi	Aqua Bike 9h00 à 9h45 Aqua jog 10h00 à 10h45	Jardin Aquatique 10h00 à 10h45

PLANNING DES ACTIVITÉS ENCADRÉES SUR INSCRIPTION

EN PÉRIODE SCOLAIRE

Mercredi	Leçons de natation semi-collectives (45min) 09h30 et 10h30	Leçons de natation semi-collectives (45min) 14h00, 15h00, 16h00, 17h00
Vendredi		Aquaphobie 17h00 à 17h45
Samedi	Leçons de natation 09h15 à 09h45 Eveil Aquatique 11h00 à 11h45 Leçons de natation 11h15 à 11h45	

Pour les périodes de vacances scolaires, consultez la programmation sur le site internet de la piscine.



Pour réserver
votre séance,
scannez le QR code
ou rendez-vous
sur le site !

05 55 41 82 82

www.piscine-grandgueret.fr

piscine@agglo-grandgueret.fr

Suivez-nous sur

