

## Le Centre Aqua'ReL

Le centre Aqua'ReL accueille nageurs et non nageurs dans un environnement adapté. Venez nager, vous détendre, et vous amuser en famille dans un cadre exceptionnel !

**Bassin de 25 m avec 10 couloirs**, bassin ludique, bassin d'apprentissage, pataugeoire, **plongeoirs (1,3 et 5 mètres)**, **toboggan 4 pistes**.

Jacuzzi (réservé aux adultes) banquette et alcôves massantes, **rivière à contre courant...**

Doté d'un toit ouvrant, dès que le temps le permet, le centre nautique vit à ciel ouvert !

La piscine est accessible aux personnes à mobilité réduite, grâce à un parking spécifique, des pentes toujours adaptées, un ascenseur réservé et le matériel de mise à l'eau.

PERIODE SCOLAIRE ZONE A		
JOURS	BASSINS	
	SPORTIF	LUDIQUE
<b>LUNDI</b>	10h-14h 17h30-20h	10h-12h 17h30-20h
<b>MARDI</b>	11h30-20h	14h-20h
<b>MERCREDI</b>	10h45-20h	10h45-20h
<b>JEUDI</b>	10h45-14h 16h-20h	16h-20h
<b>VENDREDI</b>	11h30-20h	11h30-20h
<b>SAMEDI</b>	9h-18h30	9h-18h30
<b>DIMANCHE</b>	9h-13h	9h-13h

**Ouverture des plongeoirs le mercredi de 15h à 17h30 et le samedi de 14h30 à 17h30**

**Le pentagliss est ouvert en même temps que le bassin ludique; il sera fermé durant les cours.**

**Evacuation des bassins 30 minutes avant l'heure de fermeture.**



## Informations et consignes de sécurité

Extrait du règlement intérieur:

- ◆ Les **enfants de moins de 10 ans** doivent obligatoirement être accompagnés **par un adulte**.
- ◆ L'accès au bassin se fait exclusivement en maillot de bain et pieds nus, les **shorts de bain sont strictement interdits**.
- ◆ Les produits alimentaires doivent être consommés sur la terrasse intérieure ou sur les pelouses extérieures l'été.
- ◆ La température moyenne des bassins est de: sportif 26°, ludique 29°.
- ◆ **La douche savonnée est obligatoire avant la baignade.**
- ◆ Les horaires d'ouverture de la piscine peuvent être ponctuellement adaptés (jours fériés par exemple)

PERIODE DE VACANCES ZONE A		
JOURS	BASSINS	
	SPORTIF	LUDIQUE
<b>LUNDI au JEUDI</b>	10h-20h	10h-20h
<b>VENDREDI</b>	10h-20h	10h-20h
<b>SAMEDI</b>	10h-18h30	10h-18h30
<b>DIMANCHE</b>	9h-13h	9h-13h

Par ailleurs, des fermetures exceptionnelles ont lieu durant l'année. Nous vous recommandons de surveiller l'affichage sur place et sur internet :

### Fermetures

**Sam 15 mars et Dim 16 mars**

**Lundi 21 avril**

**01/01/2025 au 30/04/2025**



# ACTIVITES

## AQUA'GYM - AQUA'BIKE

Séances de 45 minutes, en musique, encadrées par un maître nageur sauveteur

### AQUA'GYM

3 niveaux: Aquagym Aquasportive Aquatonic

L'aquagym est une forme de gymnastique qui se pratique dans l'eau. La pression de l'eau évite les chocs et minimise le risque de courbatures, de claquages ou d'élongations musculaires. Elle procure une sensation de légèreté.

Cette discipline peut être pratiquée sans limite d'âge, que l'on soit nageur ou non.

C'est un sport permettant de travailler différents groupes musculaires, dont les abdominaux, fessiers, cuisses, bras et épaules. C'est une activité qui permet l'amélioration de l'endurance cardiaque, respiratoire et musculaire.

### AQUA'BIKE

Une activité, soutenue et rythmée qui allie les bienfaits du vélo et de l'aquagym. En immersion jusqu'à la taille, la pratique de l'aquabiking permet de bénéficier de l'apesanteur de l'eau. On protège ainsi ses articulations tout en profitant des bienfaits du massage drainant de l'eau sur les cuisses, mollets, fesses et le ventre. Idéal pour chasser la cellulite et améliorer la circulation sanguine

### OPEN'BIKE

Séance libre adulte de 45 min avec location d'un vélo

## LECONS DE NATATION

Des cours de natation pour enfants (+6ans), adultes, débutants ou perfectionnement sont assurés par les Maîtres Nageurs Sauveteurs du centre Aqua'Rel.

**ECLA 12,20 € / HORS ECLA 14,20 €**  
le cours de 30 minutes

**Renseignements et inscriptions auprès des agents d'accueil de la piscine.**

# HORAIRES ACTIVITES (sauf vacances scolaires)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	9h00 / 9h45 Aquagym	10h45 / 11h30 11h30 / 12h15 Open Bike		10h15 / 11h00 Aquatonic		9h15 / 10h00 Open Bike
	11h / 11h45 Aquagym	10h45 / 11h30 Aquasportive		11h30 / 12h15 Open Bike		
		12h30 / 13h15 Aquabike	12h15 / 13h00 Aquatonic	12h30 / 13h15 Aquabike	11h30 / 12h15 Open Bike	
13h30 / 14h15 Aquagym		13h15 / 14h00 Open Bike		13h15 / 14h00 Open Bike		
14h30 / 15h15 Aquabike						
	15h30 / 16h15 Open Bike					
	16h15 / 17h00 Open Bike		16h00 / 16h45 17h00 / 17h45 Open Bike			
		18h15 / 19h00 Open Bike	17h00 / 17h45 Aquasportive			
17h30 / 18h15 Aquatonic		18h30 / 19h15 Aquatonic	18h30 / 19h15 Aquatonic	17h30 / 18h15 Aquatonic		
18h30 / 19h15 Aquabike	18h45 / 19h30 Aquatonic	19h30 / 20h15 Aquabike	19h30 / 20h15 Aquabike			

## TARIFS ACTIVITÉS (jusqu'au 30/04/2025)

	Aqua'Gym	
	ECLA	Hors ECLA
<b>1 séance</b>	9,10 €	10,90 €
<b>5 séances</b>	41,00 €	49,30 €
<b>10 séances</b>	76,00 €	91,20 €
<b>20 séances</b>	148,00 €	177,40 €
<b>30 séances</b>	215,00 €	257,40 €

## TARIFS ENTREES

Moins de 3 ans : gratuit

Tarif réduit :-18 ans, étudiant...(sur justificatif) : 4,40 €

Plein tarif : 6,30 € / Tarif dernière heure : 3,40 €

Carte Horaire (12h) : ECLA 38,60 €

Hors ECLA 44,70 €

Abonnement	Plein tarif	Tarif réduit
5 entrées ECLA	24,40 €	14,70 €
10 entrées ECLA	48,20 €	28,50 €
5 entrées Hors ECLA	28,50 €	18,30 €
10 entrées Hors ECLA	56,40 €	36,10 €

	Aqua'Bike		Open Bike	
	ECLA	Hors ECLA	ECLA	Hors ECLA
<b>1 séance</b>	16,50 €	19,90 €	9,90 €	11,90 €
<b>5 séances</b>	78,00 €	93,70 €	46,90 €	56,20 €
<b>10 séances</b>	145,00 €	173,80 €	88,40 €	105,90 €
<b>20 séances</b>	245,00 €	293,20 €	155,00 €	185,30 €
<b>30 séances</b>	340,00 €	406,50 €		

Tous les abonnements (entrées et activités) sont valables 1 an à partir de la date de la dernière transaction. Tarif carte support (édition / réédition) : 3,5 €