



ACTIVITES PROPOSEES

Bébés nageurs

Enfants de 6 mois à 3 ans révolus.

Découverte du milieu aquatique et moment privilégié de plaisir et d'échanges entre l'enfant et ses parents

Bassin aménagé réservé pour l'activité et chauffé à 32°C pour le plaisir des enfants

Activité encadrée par un éducateur présent dans l'eau.

2 parents sont autorisés à accompagner le bébé dans l'eau.

Jardin aquatique

Enfants de 4 et 5 ans.

Activité encadrée par un éducateur présent dans l'eau.

Petit bassin aménagé réservé pour l'activité et chauffé à 32°C pour le plaisir des enfants.

Un seul parent autorisé à accompagner l'enfant dans l'eau.

Mini école de natation

Destinée aux enfants de 5 ans à l'aise dans l'eau.

Approche ludique évoluant vers un apprentissage dans le grand bassin.

Enfants non accompagnés de leurs parents.

Apprentissage natation enfants

Enfants de 6 à 14 ans.

Débutants : non nageurs souhaitant apprendre à nager.

Perfectionnement : s'adresse aux enfants sachant nager au moins une nage dans le grand bassin sans aide. Objectif perfectionner leur technique de nage, apprentissage d'autres nages et pratique d'une activité physique régulière.

Avec l'achat d'un pass or, il est possible de venir sur 2 créneaux dans la semaine.

Initiation natation synchronisée

A partir de 6 ans.

Enfants sachant nager.

Activité qui vise à développer la créativité des enfants par la chorégraphie, la danse et la natation.

Aquagym / Aquatonic

- **L'aquagym douce** : renforcement musculaire complet et remise en forme en douceur dans le petit bassin.
- **L'aquatonic** : remise en forme dynamique et rythmée sur fond musical. Possibles séances dans le grand bassin.
- **L'aquagym** : Renforcement musculaire et dynamique.

Apprentissage natation adultes

Débutants : non nageurs ou personnes ayant peur de l'eau souhaitant apprendre à nager (évolution du petit bassin vers le grand bassin).

Perfectionnement : s'adresse aux personnes sachant nager au moins une nage dans le grand bassin sans aide. Objectif : perfectionner leur technique de nage, apprentissage d'autres nages et pratique d'une activité physique régulière.

Activité femmes enceintes

A partir du 3^{ème} mois de la grossesse et après l'accouchement.
Exercices en douceur pour travailler les muscles et la respiration.
Activité encadrée par un éducateur.

Triathlon / Entraînement

Développement des qualités physiologiques et perfectionnement de la technique de nage (entraînement d'au moins 2 kms).
2 séances par semaine avec le pass or et le pass argent.

Handi'nat

Adapter le déplacement aquatique en fonction des difficultés motrices de chaque personne.
L'entrée piscine de la personne accompagnatrice est comprise dans le prix.

CARTES ACTIVITES

Cartes valables pour participer aux différentes activités proposées. Le droit d'accès est compris dans l'inscription.

- Certificat médical à fournir au moment de l'inscription.
- Accès possible aux bassins 15 minutes avant le début de la séance.
- Validité de la carte pour l'année scolaire en cours : de septembre jusqu'à fin juin.
- Activités adultes (à l'exception de l'activité femmes enceintes) maintenues pendant les vacances scolaires de la Toussaint, février et Pâques.
- Les activités enfants n'ont pas lieu pendant les vacances scolaires.
- Jours de fête et jours fériés : les séances annulées ne sont pas rattrapées.
- Pas de report de crédit si carte périmée.
- Carte permettant un accès unique à l'activité sélectionnée.
- Report de crédit possible sur présentation du certificat médical pour toute contre-indication à la pratique sportive dépassant la durée d'un mois d'affilé.

Entrée à la séance

Utilisation : N'est valable que le jour de l'achat pour la participation à une séance.

10 séances

Utilisation : Valable un an à partir de la date d'achat.

Intérêt : Utilisation libre sur tous les créneaux existant jusqu'à hauteur de 10 séances.

Pass bronze

Utilisation : 4 séances valables 1 mois à partir de la 1^{ère} utilisation.

Carte nominative.

Intérêt : Utilisation libre sur tous les créneaux existant.

Pass argent

Utilisation : 12 séances valables 3 mois à partir de la 1^{ère} utilisation.

Carte nominative.

Utilisation sur 2 créneaux hebdomadaires maximum à choisir en début d'année

Intérêt : plus de 35 % d'économie par rapport au prix à la séance

Pass or*

Utilisation : 36 séances maximum valables l'année scolaire en cours (de septembre à fin juin)

Carte nominative

Les séances non utilisées seront perdues.

Intérêt : quasiment 50 % d'économie par rapport au prix à la séance

** Pour une inscription en aquagym/aquatic, utilisation des 36 séances sur 2 créneaux hebdomadaires au maximum à choisir en début d'année (2 créneaux aquatic ou 2 créneaux aquagym ou 1 créneau aquagym et 1 créneau aquagym douce)*

Concernant le pass or, un tarif préférentiel est accordé pour les mineurs bénéficiaires de l'Allocation Rentrée Scolaire (A.R.S) ou de l'Allocation d'Education de l'Enfant Handicapé (A.E.E.H).

Pour une inscription aux activités triathlon en apprentissage natation enfants, il est possible de venir sur 2 créneaux dans la semaine.

Nous n'acceptons pas les paiements par carte bancaire.

Toute remarque ou suggestion est constructive.

N'hésitez pas à nous faire part de vos réflexions en nous adressant un mail

Centre Aquatique Alex Jany

122 rue Pasteur

76530 GRAND COURONNE

Tel : 02 32 11 53 81

www.ville-grandcouronne.fr

courriel : piscine-grandcouronne@orange.fr