

Leçons et animations

DÉCOUVRIR ET APPRENDRE



Aqua'phobie (à partir de 16 ans) :

En douceur, apprenez à vous familiariser avec l'eau en gérant plus facilement votre stress et vos appréhensions à l'aide d'un maître-nageur.



Les leçons (à partir de 6 ans) :

Grâce aux conseils des maîtres-nageurs, apprenez la natation à votre rythme jusqu'à être capable de réaliser seul(e) une longueur de 25m !

SE DÉTENDRE ET FAIRE DU SPORT



Aqua'gym (à partir de 16 ans) :

Alliez détente et sport à l'occasion de séances adaptées à votre niveau pour tonifier et harmoniser votre silhouette ; idéal pour débiter ou reprendre une activité !



Aqua'fitness (à partir de 16 ans) :

Variante tonique de l'aquagym, il vous fera travailler le renforcement musculaire et le cardio.



En période scolaire, l'association Vital Seniors propose des séances d'aqua'gym dédiées aux seniors. Pour participer, contactez directement la Présidente, Madame Roger, au 03 27 65 85 28.



Aqua'bike (à partir de 16 ans) :

Pédalez et travaillez le renforcement musculaire du bas de votre corps en changeant de rythme entre balade et sprint !



Aqua'jogging (à partir de 16 ans) :

Sculptez l'intégralité de votre corps grâce à une série d'exercices dans les grandes profondeurs du bassin à l'aide d'une ceinture de flottaison.



Aqua'ellibike (à partir de 16 ans) :

Travaillez l'activité cardiovasculaire pour renforcer simultanément le haut et le bas du corps à l'aide du bike et de l'ellibike.



Circuit training (à partir de 16 ans) :

Profitez d'une activité physique complète. Passez d'un atelier à l'autre pour une séance ultra dynamique !



Préparation à l'accouchement :

Optimisez votre bien-être physique pendant votre grossesse et pour l'accouchement avec cette animation proposée par le Centre Hospitalier Sambre-Avesnois.

Inscriptions au 03 27 69 43 43.



Handisport & Sport santé :

Durant une heure, les maîtres-nageurs proposent une séance sportive adaptée aux personnes présentant un handicap.

Attention, pour être exercées, certaines activités nécessitent un certificat médical.

Plus d'informations sur les activités auprès de l'accueil de votre piscine !

Tarifs

HABITANTS
DE L'AGGLO*

TARIF
PLEIN

ENTRÉES ET ABONNEMENTS

Adultes	2,10 €	3,20 €
Abonnement adultes (10 entrées)	19 €	27,50 €
Babies* (moins de 3 ans)	0,50 €	1 €
Enfants* (3-18 ans)	1,60 €	2,40 €
Abonnement enfants (10 entrées)	15 €	21 €
Étudiants (résidant ou étudiant sur le territoire de la CAMVS)	1,60 €	2,40 €
Demandeurs d'emploi / Carte jeun's / Contrat unique d'insertion / Contrat d'accompagnement à l'emploi*	1 €	
Seniors* (+ de 70 ans)	1 €	
Personnes à mobilité réduite*	1 €	
Abonnement Famille (50 entrées non-nominatives)	62 €	120 €
Abonnement annuel (nominatif)	124 €	230 €
Matériel (ceintures de bouchons, planches...)	0,50 €	

LEÇONS ET ACTIVITÉS (entrée comprise)

Leçon individuelle	8,10 €	9,90 €
Abonnement 5 leçons	37,50 €	45,50 €
Abonnement 10 leçons	75 €	86 €
Activité de l'Agglo	6,60 €	7,70 €
Activité tarif réduit* (Demandeurs d'emploi / Carte jeun's / Contrat unique d'insertion / Contrat d'accompagnement à l'emploi / Personnes à mobilité réduite / Séniors)	5,50 €	
Aqua'gym Vital Séniors	Cotisation et inscription à réaliser directement auprès de l'association.	
Abonnement pour 10 activités	55 €	70 €
Carte d'abonnement perdue	3 €	

*Pour bénéficier d'un tarif réduit, pensez à vous munir d'un justificatif.

Période scolaire

Planning valable du lundi 4 septembre 2017 au dimanche 8 juillet 2018*.
(Hors petites vacances, voir pages suivantes)

L'heure de fin de séance et d'animations correspond à l'heure de sortie du bassin.

SÉANCES PUBLIQUES

Mardi
12h – 13h30
(bassin réservé aux nageurs)

























Mercredi
9h – 11h
15h – 19h15

Judi
15h45 – 17h30

Samedi
9h15 – 10h45
(matériel pour jeux en famille)
15h – 17h30

Dimanche
8h – 10h45

ANIMATIONS

	Matin	Midi	Après-midi	Soir
Lundi		AQUA'GYM seniors  12h15 - 13h	AQUA'GYM seniors  16h - 16h45	AQUA'FITNESS  18h - 18h45
Mardi			HANDISPORT & SPORT SANTÉ  16h30 - 17h30	CIRCUIT TRAINING  18h - 18h45
Mercredi	LEÇONS  9h15 - 10h LEÇONS  10h15 - 11h	AQUA'GYM seniors  11h30 - 12h15	LEÇONS  15h15 - 16h LEÇONS  16h15 - 17h LEÇONS  17h15 - 18h	AQUA'GYM  19h30 - 20h15
Judi		CIRCUIT TRAINING  12h15 - 13h		
Vendredi	PRÉPARATION À L'ACCÈS  11h - 12h	AQUA'FITNESS  12h15 - 13h	AQUAPHOBIE  15h30 - 16h15 AQUA'ELLI BIKE  17h - 17h45	
Samedi	AQUA'JOGGING + AQUA'BIKE  +  11h - 11h45		LEÇONS  15h15 - 16h LEÇONS  16h15 - 17h	
Dimanche	LEÇONS  8h15 - 9h LEÇONS  9h15 - 10h AQUA'BIKE  11h - 11h45			

La piscine est fermée les jours fériés.

*sous réserve des 2 fermetures annuelles (entretien technique)



SÉANCES PUBLIQUES

Mardi
12h – 13h30
(bassin réservé aux nageurs)
14h – 17h45¹

Mercredi
10h – 12h
15h30 – 19h15

Jeudi
13h30 – 18h45¹

Vendredi
13h30 – 17h45¹

Samedi
15h – 18h

Dimanche
8h – 10h45






















¹ Présence potentielle d'un groupe d'accueil de loisirs de 14h à 15h.

Petites vacances

Planning valable du 23 octobre au 5 novembre 2017, du 26 décembre 2017 au 7 janvier 2018, du 26 février au 12 mars 2018 et du 23 avril au 6 mai 2018.*

L'heure de fin de séance et d'animations correspond à l'heure de sortie du bassin.

ANIMATIONS

	Matin	Midi	Après-midi	Soir
Lundi				
Mardi			LEÇONS  15h45 - 16h30	LEÇONS  16h45 - 17h30 CIRCUIT TRAINING  18h - 18h45
Mercredi	LEÇONS  10h15 - 11h	LEÇONS  11h15 - 12h	LEÇONS  15h45 - 16h30	LEÇONS  16h45 - 17h30 LEÇONS  17h45 - 18h30
Jeudi		CIRCUIT TRAINING  12h15 - 13h	LEÇONS  15h45 - 16h30	LEÇONS  16h45 - 17h30 LEÇONS  17h45 - 18h30
Vendredi		AQUAFITNESS  12h15 - 13h	LEÇONS  15h45 - 16h30	LEÇONS  16h45 - 17h30 AQUA'ELLI BIKE  18h - 18h45
Samedi			LEÇONS  15h15 - 16h	LEÇONS  16h15 - 17h
Dimanche	LEÇONS  8h15 - 9h	LEÇONS  9h15 - 10h	AQUA'ELLI BIKE  11h - 11h45	

*sous réserve des 2 fermetures annuelles (entretien technique)

La piscine est fermée les jours fériés.





COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION
MAUBEUGE-VAL DE SAMBRE

PISCINE DE L'ÉPINETTE

Adresse : Avenue Alphonse de Lamartine – 59600 Maubeuge
Tél. : +33 (0)3 27 64 83 19

www.agglo-maubeugevaldesambre.fr

 Agglo Maubeuge-Val de Sambre

 @AggloMaubeuge