



COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION  
MAUBEUGE-VAL DE SAMBRE

# ANIMATIONS SÉANCES PUBLIQUES HORAIRES TARIFS



# L'Aiguade

Aulnoye-Aymeries

# Leçons et animations

## DÉCOUVRIR ET APPRENDRE



### Bébés nageurs\* (moins de 6 ans) :

Une eau chauffée à 32 degrés, des jeux en quantité, tout est prévu pour l'amusement de votre enfant afin de découvrir le milieu aquatique (1 parent dans l'eau avec l'enfant).

\*Première séance le 1<sup>er</sup> octobre 2016.  
(Renseignements auprès de l'accueil de votre piscine).



### 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 une longueur de 25m !



### Aqua'kids (moins de 16 ans) :

Votre enfant sait déjà nager ? Offrez-lui un apprentissage et un perfectionnement en groupe, sans compétition, dans un esprit ludique.

## 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.



### 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'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 !



### 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 !



### Aquabirthday (de 5 à 12 ans) :

Un groupe d'amis, des activités aquatiques et un goûter, la recette idéale pour offrir un anniversaire original à votre enfant ! (Renseignements et réservations auprès de l'accueil de votre piscine).

Attention, pour être exercées, certaines activités nécessitent un certificat médical.  
Plus d'informations sur les activités auprès de l'accueil de votre piscine !

# Tarifs

CAMVS HORS CAMVS

## ENTRÉES ET ABONNEMENTS

Adultes	3,70 €	4,20 €
Abonnement adultes (10 entrées)	26,50 €	37 €
Abonnement adultes (50 entrées)	90 €	126 €
Babies (moins de 3 ans)	1 €	1,60 €
Enfants (3-11 ans)	2,70 €	3,10 €
Abonnement enfants (10 entrées)	21 €	25 €
Jeunes (12-18 ans)	2,70 €	3,10 €
Abonnement jeunes (10 entrées)	21 €	25 €
Étudiants (résidant ou étudiant sur le territoire)	2 €	2,80 €
Demandeurs d'emploi / Carte jeum's / Contrat unique d'insertion / Contrat d'accompagnement à l'emploi	1,80 €	
Seniors (+ de 70 ans)	1,80 €	
Personnes à mobilité réduite	1,80 €	
Scolaires élémentaires (maternels et primaires)	0,50 €	3,20 €
Scolaires secondaires	0,60 €	3,30 €
Accueils de loisirs	0,50 €	2,10 €
Comités d'entreprise	3,20 €	
Abonnement comités d'entreprise (50 entrées)	150 €	
Matériel (ceintures de bouchons, planches...)	0,50 €	
Espace bien-être	9,50 €	

## LEÇONS ET ANIMATIONS

<i>Entrée non comprise mais matériel inclus (ceintures de bouchons, planches...)</i>		
Leçon individuelle	6,50 €	7,50 €
Abonnement 5 leçons	30 €	35 €
Abonnement 10 leçons	60 €	65 €
Animation par séance	4,50 €	
Animation pour 10 séances	40,60 €	
Animation pour 16 séances	65 €	
Bébés nageurs (1 enfant + 1 parent, entrées comprises)	6,30 €	9 €
Aquabirthday forfait 10 enfants	70 € tout compris	80 € tout compris
Aquabirthday enfants supplémentaires au-delà de 10	6 € par enfant supplémentaire	7 € par enfant supplémentaire

## SÉANCES PUBLIQUES

**Lundi**  
12h – 13h30  
16h30 – 19h30

**Mardi**  
16h30 – 21h

**Mercredi**  
9h – 12h  
16h30 – 19h30

**Jeudi**  
12h – 13h30  
16h30 – 19h30

**Vendredi**  
12h – 13h30  
16h30 – 19h30

**Samedi**  
(la zone ludique n'est pas accessible le 1<sup>er</sup> samedi de chaque mois)  
10h15 – 12h30  
15h – 18h

**Dimanche**  
10h15 – 12h30

## Période scolaire

L'heure de fin des séances et animations correspond à l'heure de sortie du bassin.

### ANIMATIONS \*

	Matin			Midi	Après-midi		Soir	
<b>Lundi</b>				AQUA'BIKE 12h15 - 13h	LEÇONS 17h - 17h45	AQUA'FITNESS 18h - 18h45	AQUA'BIKE 19h - 19h45	
<b>Mardi</b>					LEÇONS 17h - 17h45	AQUA'BIKE 18h - 18h45	CIRCUIT TRAINING 19h - 19h45	AQUA'FITNESS 20h15 - 21h
<b>Mercredi</b>	AQUA'JOGGING 9h15 - 10h	AQUA'GYM 10h15 - 11h	AQUA'BIKE 11h15 - 12h		AQUA'BIRTHDAY 14h30 - 15h30	LEÇONS 17h - 17h45	AQUA'FITNESS 18h - 18h45	AQUA'BIKE 19h - 19h45
<b>Jeudi</b>				CIRCUIT TRAINING 12h15 - 13h	LEÇONS 17h - 17h45	AQUA'BIKE 18h - 18h45	AQUA'FITNESS 19h - 19h45	
<b>Vendredi</b>				AQUA'BIKE 12h15 - 13h	LEÇONS 17h - 17h45	CIRCUIT TRAINING 18h - 18h45	AQUA'JOGGING 19h - 19h45	
<b>Samedi</b>	<b>Le 1<sup>er</sup> samedi du mois</b>		<b>Les autres samedis du mois</b>					
	BÉBÉS NAGEURS 9h - 11h	AQUA'KIDS 9h - 10h	AQUA'GYM 9h15 - 10h	AQUA'BIKE 11h15 - 12h				
<b>Dimanche</b>				AQUA'BIKE 9h15 - 10h				

\* Lors des activités, la 1<sup>ère</sup> partie de la zone ludique n'est pas accessible au public.

#### Jours fériés

Le centre aquatique sera ouvert le 1<sup>er</sup> mai, le 8 mai, le 25 mai, le 4 juin, le 14 juillet et le 15 août.



## SÉANCES PUBLIQUES

**Lundi**  
14h – 19h

**Mardi**  
10h – 21h

**Mercredi**  
10h – 14h  
16h – 19h

**Jeudi**  
10h – 19h

**Vendredi**  
10h – 19h



















**Samedi**  
(la zone ludique n'est pas accessible le 1<sup>er</sup> samedi de chaque mois)  
10h15 – 12h30  
15h – 18h

**Dimanche**  
10h15 – 12h30

# Petites vacances

L'heure de fin des séances et animations correspond à l'heure de sortie du bassin.

## ANIMATIONS \*

	Matin		Après-midi		Soir
<b>Lundi</b>			 <b>LEÇONS</b> 15h15 - 16h	 <b>LEÇONS</b> 16h15 - 17h	 <b>AQUABIKE</b> 18h15 - 19h
<b>Mardi</b>			 <b>LEÇONS</b> 15h15 - 16h	 <b>LEÇONS</b> 16h15 - 17h	 <b>AQUAFITNESS</b> 18h15 - 19h
<b>Mercredi</b>			 <b>AQUABIRTHDAY</b> 14h30 - 15h30		
<b>Jeudi</b>			 <b>LEÇONS</b> 15h15 - 16h	 <b>LEÇONS</b> 16h15 - 17h	 <b>CIRCUIT TRAINING</b> 18h15 - 19h
<b>Vendredi</b>			 <b>LEÇONS</b> 15h15 - 16h	 <b>LEÇONS</b> 16h15 - 17h	 <b>AQUAJOGGING</b> 18h15 - 19h
<b>Samedi</b>	<b>Le 1<sup>er</sup> samedi du mois</b>	<b>Les autres samedis du mois</b>			
	 <b>BÉBÉS NAGEURS</b> 9h - 11h	 <b>AQUAKIDS</b> 9h - 10h	 <b>AQUAGYM</b> 9h15 - 10h		
<b>Dimanche</b>	 <b>LEÇONS</b>		 <b>AQUABIKE</b> 9h15 - 10h		

**Jours fériés**  
Le centre aquatique sera ouvert le 1<sup>er</sup> mai, le 8 mai, le 25 mai, le 4 juin, le 14 juillet et le 15 août.

\* Lors des activités, la 1<sup>ère</sup> partie de la zone ludique n'est pas accessible au public.





COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION  
MAUBEUGE-VAL DE SAMBRE

## L'AIGUADE

Adresse : 47 rue Parmentier – 59620 Aulnoye-Aymeries

Tél. : +33 (0)3 27 62 38 63

[www.agglo-maubeugevaldesambre.fr](http://www.agglo-maubeugevaldesambre.fr)

 Agglo Maubeuge-Val de Sambre  @AggloMaubeuge