

Horaires d'ouverture au public

Lundi, mardi, jeudi et vendredi
11h à 13h45 | 15h45 à 20h

Mercredi

11h à 13h45 | 15h à 20h

Samedi

10h à 12h30 | 15h à 20h

Dimanche et jours fériés

9h à 13h

Évacuation des bassins 20 min avant la fermeture,
fermeture de la caisse 15 min avant l'évacuation.

Fermeture du centre aqua :
24, 25, 31 décembre et 1^{er} janvier.

Rappel règlement intérieur

Caleçons et maillots de bain jupes interdits.

Douche savonnée obligatoire avant d'entrer dans les bassins.

Espace non-fumeur.



Avenue Lt-Colonel Faro - Complexe sportif de l'Auzelou
19000 Tulle - Tél. 05 55 20 08 08 - centre.aqua@tulleagglo.fr
www.agglo-tulle.fr

UN SERVICE DE
TULLE
agglo

HORS
vacances
scolaires

SPORT SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Après un accident de la vie ou une maladie, retrouver une pratique sportive est important. Pour beaucoup, l'activité aquatique permet de redécouvrir son corps, acquérir une certaine autonomie et prendre du plaisir.

AQUA SANTÉ

(en partenariat avec la ligue contre le cancer, la CPAM, l'Hôpital de Tulle et les associations spécialisées)

Mercredi 9h - Vendredi 8h15. Groupe de 10 personnes.

Retrouver un bien-être physique et psychologique grâce au milieu aquatique. Activité basée sur de la gym douce, à l'écoute de chacun et dans un bassin réservé.

AQUA HANDI - COURS INDIVIDUELS

(reprise à partir du mois d'octobre)

Lundi 11h - Lundi 11h45 - Mercredi 9h - Vendredi 11h

Retrouver des sensations et de l'autonomie en milieu aquatique. Se réapproprier son corps et améliorer ses mouvements et la souplesse de ses gestes.

Pour tous renseignements, contacter le centre aqua au 05 55 20 08 08 aux horaires d'ouverture.

Tarifs

Carte magnétique : 3 €

Entrées

Adulte : 4,50 €

Jeune (3 à 18 ans et étudiants) : 3,50 €

Abonnement 10 entrées adultes : 36 €

Abonnement 10 entrées jeunes : 28 €

Abonnement trimestriel : 45 €
(soit 15 €/mois)

Animations et cours (hors entrée)

Open-bike : 3 €

Animation : 3,60 €

Abonnement 10 animations : 28 €

Cours de natation (15 séances) : 54 €

Aqu'anniversaire : 53 €

Réductions

Sous conditions de ressources (invalidités, demandeurs d'emplois)
(justificatif de moins d'1 mois) -50 %

Familles nombreuses -20 %

Achats groupés d'abonnements identiques

(hors carte magnétique et tarifs réduits)

50 à 99 abonnements -5 %

100 à 149 abonnements -10 %

150 abonnements (et +) -20 %

Possibilité de paiement par :
espèces, chèques, chèques vacances, cartes bancaires, mandats administratifs.



septembre
à décembre
2020

LE CENTRE
AQUA
INTERCOMMUNAL

À CHACUN SON PLAISIR...

Programme des activités - Horaires - Tarifs

UN SERVICE DE
TULLE
agglo

ADULTES - LE SPORT POUR TOUS

Les activités « ludiques et sportives » encadrées

Reprise dès
le 31 août

AQUA DOUCE

Vendredi 16h

Activité tout en douceur (étirements, souplesse, détente...) qui permet de libérer les tensions musculaires. Public débutant et/ou qui souhaite renouer avec une activité physique.

AQUA GYM SÉNIORS intensité

Lundi 16h : niveau 1 - Jeudi 16h : niveau 2

Activité qui permet de se maintenir en forme et favorise l'endurance cardiovasculaire et musculaire.

AQUA JOGGING (GRAND BAIN) intensité

Mardi et jeudi 11h15

Réservé aux personnes sachant nager en eau profonde. Ce cours a lieu dans le bassin sportif et propose un entraînement cardiovasculaire, ainsi qu'un renforcement musculaire généralisé.

AQUA FITNESS intensité

Lundi 18h - Mardi 12h20 - Mercredi (grand bain) 19h45 - Jeudi 18h30 - Vendredi 18h

Favorise l'endurance cardiovasculaire et musculaire, enchaînements de mouvements faisant appel à la coordination, tout en combinant matériel et exercices du haut et bas du corps.

AQUA FAC (FESSIERS-ABDOS-CUISSSES) intensité

Vendredi 12h20

Ouvert au public sportif. Favorise un renforcement musculaire ciblé et entretient la souplesse au rythme de la musique. Aisance dans l'eau obligatoire.

CIRCUIT TRAINING intensité

Jeudi 12h20 - Mardi 19h15

Améliore les capacités cardiovasculaires, favorise le renforcement musculaire et l'endurance en travaillant sur différents ateliers (step, trampoline, aqua-bike...).

Attention, ateliers dépendants de l'effectif.

AQUA CROSSFIT niveau

Mercredis 14 octobre et 9 décembre 19h45

Parcours d'obstacles dans l'eau et sur les plages. Pour un public amateur de défis sportifs.
15 places, inscription obligatoire. Nageurs confirmés.

Les séances durent 45 minutes. En cas de faible participation (- de 5 pers.), les activités peuvent être annulées. Il est conseillé d'avoir un avis médical pour la pratique des activités aquatiques sportives.

Les activités « ludiques et sportives » en autonomie

OPEN-BIKE

Location de vélo pour un entraînement en autonomie. Durée 30 min.

Inscription obligatoire sur place ou par téléphone au 05 55 20 08 08.

Planning Open-bike (hors vacances scolaires)

	Heure de début des sessions - durée 30 min					
Lundi	12h	12h30	13h	17h	19h	
Mardi	11h15	16h	16h30	18h30		
Mercredi	11h15	11h45	12h15	12h45	15h15	15h45
Jeudi	11h15	17h	17h30			
Vendredi	17h	17h30	19h			
Dimanche	9h15	9h45	10h15	10h45	11h15	11h45



Les cours de natation (sur inscription)

AQUAPHOBIE niveau

Jeudi 19h45

Aux côtés des maîtres-nageurs, familiarisation en douceur avec le milieu aquatique, apprendre à se sentir à l'aise dans l'eau, acquérir une autonomie et pouvoir se déplacer sans appréhension. Groupe de 10 à 12 élèves.

INITIATION NON NAGEUR niveau

Jeudi 19h45

Familiarisation au milieu aquatique, apprendre à mettre la tête sous l'eau, faire la planche, aller au fond du bassin, se déplacer avec des mouvements simples et efficaces.

APPRENTISSAGE niveau

Jeudi 19h45

Découvrir et acquérir les techniques d'au moins 2 nages, travailler la coordination motrice, l'immersion, la flottaison et l'équilibre.

PERFECTIONNEMENT DES NAGES, PALMES niveau

Mardi 19h45

Continuer à progresser et améliorer les techniques des 4 nages...

NAGEURS CONFIRMÉS niveau

Vendredi 19h45

Chaque semaine, un programme nages est proposé, afin de vous faire progresser tout au long de l'année.

Les séances durent 45 minutes. Groupe de 10 à 12 élèves par cours.
Session de 15 séances hebdomadaires successives (hors vacances scolaires).
Certificat médical obligatoire.

Inscriptions et tests de niveaux : semaines 36 et 37 aux horaires de cours.
Début des cours 1^{ère} session : à partir du 15 septembre.

ENFANTS - NAGER ET S'AMUSER !

Plouf et remous !

BÉBÉS NAGEURS, DE 6 MOIS À 2 ANS (SUR RÉSERVATION)

Chaque 1^{er} samedi du mois à partir du 3 octobre : 10h - 11h / 11h - 12h

Activité qui contribue au développement psychomoteur et au bien-être des tout petits, accompagnée par les MNS.

Le(s) parent(s) accompagnant(s) s'acquitte(nt) uniquement de l'entrée.

AQUA MÔMES

Samedi 10h à 12h, accès libre (hors entrée centre aqua)

Mise à disposition de matériel ludique et pédagogique pour s'amuser en famille.

AQU'ANNIVERSAIRE (SUR RÉSERVATION)

Samedi 14h à 15h

Pour les enfants de 6 à 11 ans, groupe de 10 enfants. Activité encadrée par un MNS. 1h d'activités ludiques + 1 goûter pour 10 enfants.

Les cours de natation (sur inscription)

ÉVEIL AQUATIQUE DE 4 À 6 ANS

Mercredi 11h, 11h30, 14h et 14h30

4 créneaux de 30 minutes. 5 enfants max. par créneau. Avant les cours d'apprentissage, l'éveil aquatique tend à familiariser les enfants avec l'eau sous forme de jeux et d'ateliers.

AQUAPHOBIE

Mercredi 14h

Vaincre sa peur de l'eau, pouvoir se déplacer dans l'eau sans appréhension et acquérir une autonomie.

APPRENTISSAGE

Mardi 17h30 - Mercredi 14h

Découvrir et acquérir les techniques de la natation, travailler la coordination motrice, l'immersion, la flottaison et l'équilibre.

Certificat médical obligatoire.

Les séances durent 45 minutes (hors éveil aquatique, 30 min). Groupe de 5 à 10 élèves par cours.
Session de 15 séances hebdomadaires successives (hors vacances scolaires).

Inscriptions et tests de niveaux : semaines 36 et 37 aux horaires de cours.
Début des cours 1^{ère} session : à partir du 15 septembre.