



**Programme des activités - Horaires - Tarifs**

*Mise à jour - octobre 2021*

# Le centre aqua c'est :

- une équipe de 14 professionnels permanents à votre écoute et à votre service.
- un espace ludique et sportif intérieur : avec bassin récréatif, rivière à courant, remous, pataugeoire, jacuzzi et bassin de 25 m (5 couloirs de nage).
- un espace plein air (ouvert de mai à fin septembre) avec bassin récréatif, jeux d'eau, toboggan et bar d'été.

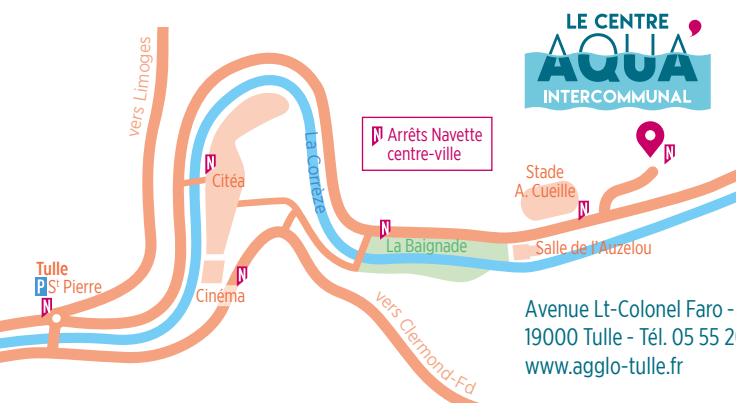
## JEUX D'EAU

**Pataugeoire intérieure :** découvrez l'hélio, l'aqua dôme et le bobble. Idéal pour les - de 6 ans !

**Pataugeoire extérieure :** découvrez le « supersplash », le seau d'eau géant accompagné de ses deux pistolets, recommandés pour les + 6 ans ! De mai à septembre.



**Caleçons et maillots de bain jupes interdits.**  
**Douche savonnée obligatoire avant d'entrer dans les bassins.**  
**Espace non-fumeur.**



LE CENTRE  
**AQUA**  
INTERCOMMUNAL

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

## SOMMAIRE

- 4 Les cours de natation adultes
- 5 Les cours de natation enfants
- 6 Les activités adultes
- 8 Les activités enfants
- 9 Les activités sport santé et bien-être
- 10 L'été au centre aqua
- 11 Le centre aqua vous accueille
- 12 Les horaires



# Les tarifs

(actualisables au 1<sup>er</sup> janvier 2022)

Carte magnétique : 3 €

## Entrées

Adulte : 4,50 €

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

## Offres spéciales

Entrée à 2 € tous les mardis entre 15h45 et 17h45

Tut aqua (l'été uniquement) :

ticket combiné bus/entrée centre aqua 3 € (en vente seulement à bord des bus TuT agglo)

**Aqu'anniversaire : 53 €**

## Activités (hors entrée)

Animation : 3,70€

Open-bike : 3€

## École de natation

### ENFANTS (entrées comprises) :

Éveil aquatique, 15 séances : 108 €

Cours période scolaire, 15 séances (de 45 min.) : 108 €

Stages vacances scolaires, 5 séances (de 2h) : 89 €

Stages d'été, 10 séances (de 45 min.) : 75 €

### ADULTES (entrées non comprises) :

Cours période scolaire, 15 séances (de 45 min.) : 55,50 €

Coaching (bilan + 5 séances) : 13,40 €

## Abonnements

Abonnement 10 animations : 30 €

Abonnement 10 entrées adultes : 36 €

Abonnement 10 entrées jeunes : 28 €

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

## Réductions

Sous conditions de ressources -50 %  
(invalidités, demandeurs d'emplois)

(justificatif de moins d'1 mois)

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.

# Les cours de natation adultes

## **AQUAPHOBIE niveau 1**

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.

## **INITIATION NON NAGEUR niveau 2**

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 3**

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 4**

Mardi 19h45 - Mercredi 19h45

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

## **NAGEURS CONFIRMÉS niveau 5**

Vendredi 19h45

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

## **Inscriptions**

Adultes et enfants

Inscriptions et tests de niveaux : semaine 36 (du 6 au 12 septembre) aux horaires de cours.

Reprise des cours 1<sup>ère</sup> session : semaine 37 (du 13 au 19 septembre).

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.

## **Le bonus en +**

Chaque semaine les MNS vous concoctent une séance de natation 4 nages (env. 2000m) à réaliser en autonomie. Affichée au bord du grand bassin, elle permet aux nageurs confirmés de maintenir leurs compétences et de progresser tout au long de l'année.

# Les cours de natation enfants

## **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. Dès 6 ans.

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

## **APPRENTISSAGE**

Mercredi 14h. Dès 6 ans.

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

## **PERFECTIONNEMENT**

Mardi 17h45 Dès 6 ans.

Continuer à progresser et améliorer les techniques de nage.

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).

## **Pendant les vacances scolaires**

### **STAGES APPRENTISSAGE SUR INSCRIPTION (à partir de 6 ans)**

Du lundi au vendredi chaque semaine des vacances scolaires (hors été et vacances de Noël) de 10h à 12h soit 5 séances/session. Sur inscription.

1 heure de cours + 1 heure de jeux  
Certificat médical obligatoire.  
Prévoir un petit goûter.

Les stages d'été : voir page 10

# Les activités ludiques et sportives adultes

Reprise le jeudi 2 septembre 2021

## Les activités encadrées

### 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 1

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 2

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 3

Lundi 18h - Mardi 12h20 - Mercredi 19h - 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 3

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 4

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.

## Pendant les vacances scolaires

### AQUA FITNESS intensité 3

Lundi 19h15 - Mardi 12h20  
Mercredi (grand bain) 19h15

### CIRCUIT TRAINING intensité 4

Jeudi 12h20

Les séances durent 45 minutes. En cas de faible participation (- de 5 pers.), les activités peuvent être annulées.  
Avis médical recommandé pour la pratique des activités aquatiques sportives.



## Les activités 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 :

	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

Vacances scolaires (Toussaint, Noël, hiver et printemps):

	Heure de début des sessions - durée 30 min							
Lundi	12h15	12h45	13h15	13h45	14h15	17h30	18h	18h30
Mardi	13h30	14h	17h30	18h	18h30	19h		
Mercredi	12h15	12h45	13h15	13h45	14h15	17h30	18h	18h30
Jeudi	13h30	14h	17h30	18h	18h30	19h		
Vendredi	12h15	12h45	13h15	13h45	14h15	17h30	18h	18h30
Dimanche	9h15	9h45	10h15	10h45	11h15	11h45		

## Le coaching personnalisé

\*Nouveauté 2021-2022\*

Le centre aqua vous propose du coaching personnalisé selon vos besoins : maintien/remise en forme, aide à la préparation avant examen (BNSSA, épreuves sportives concours...).

Définition d'un programme personnalisé avec un maître-nageur-sauveteur, à effectuer ensuite en autonomie librement aux horaires d'ouverture au public.

Tarif : 13,40€ (hors entrées) le bilan/conseil + le programme de 5 séances de 45min.



## Les activités enfants

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

Chaque 1<sup>er</sup> samedi du mois : 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.

## Pendant les vacances scolaires

Toutes les activités enfants proposées pendant l'année le sont aussi pendant les vacances scolaires

### **+ PARCOURS GONFLABLE**

Les mercredis et vendredis de 14h à 18h (hors été, voir p.10)

## Les activités 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 réappropriier son corps et améliorer ses mouvements et la souplesse de ses gestes.

Pour tout renseignement, contactez le centre aqua au 05 55 20 08 08 aux horaires d'ouverture.

# L'été au centre aqua

## Pour les enfants

### AQUA MÔMES

Les samedis 10h30 à 12h, accès libre (hors entrée centre aqua)

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

### PARCOURS GONFLABLE

Les mercredis et vendredis de 14h à 18h30 (grand bain, + de 6 ans)

### STAGES DE NATATION

De 9h45 à 10h30, 10 séances consécutives de 45 minutes (du lundi au vendredi y compris les jours fériés)

Se renseigner à l'accueil, sur inscription.

## Pour les adultes

### AQUA FITNESS

19h15 - Lundi (petit bain) - Mercredi Infos activité p.6

### AQUAGYM

11h15 - Mardi (grand bain) - Jeudi (petit bain) Infos activité p.6

### OPEN-BIKE

Location de vélo pour un entraînement en autonomie. Durée 30 min. Sur demande. Inscription obligatoire sur place ou par téléphone au 05 55 20 08 08.

Heure de début des sessions - durée 30 min

	10h45	11h15	11h45	12h15	12h45	13h15			
Lundi	10h45	11h15	11h45	12h15	12h45	13h15			
Mardi	10h45	11h15	11h45	12h15	12h45	13h15	18h30	19h	19h30
Mercredi	10h45	11h15	11h45	12h15	12h45	13h15	18h30	19h	19h30
Jeudi				12h15	12h45	13h15	18h30	19h	19h30
Vendredi	10h45	11h15	11h45	12h15	12h45	13h15	18h30	19h	19h30
Samedi				12h15	12h45	13h15	18h30	19h	19h30
Dimanche	10h45	11h15	11h45	12h15	12h45	13h15	18h30	19h	19h30

## Les bonus de l'été

### UN BAR D'ÉTÉ POUR GRIGNOTER

Une petite envie de glace ou de frites ? Notre coin snacking saura combler vos envies.

### UN GRAND ESPACE POUR SE DÉTENDRE

Un peu d'ombre, un peu d'herbe et quelques tables, le cocktail parfait pour se relaxer en toute convivialité !

### UN SOLARIUM POUR LÉZARDER

Préparez les crèmes solaires, cet aménagement en bordure du bassin extérieur est idéal pour bronzer !

Les séances durent 45 minutes (sauf open-bike).  
Avis médical recommandé pour la pratique des activités aquatiques sportives.



# Le centre aqua, c'est aussi

Tous les jours, le centre aqua accueille de 8h à 11h, de 14h à 15h45 et en soirée, différents publics en-dehors des créneaux grand public : les écoliers du territoire, les pompiers et gendarmes ou encore les clubs.

## La natation scolaire

Savoir nager est synonyme de liberté pour les enfants et de sécurité pour les parents. C'est pour permettre à tous d'accéder à cet apprentissage que Tulle agglomération offre chaque année aux quelques 2 350 enfants du territoire, du CP jusqu'au CM2, 10 séances de natation.

Encadrées par des maîtres-nageurs-sauveteurs qualifiés, les séances se déroulent au centre aqua. Le transport des élèves de leur école jusqu'à la piscine est également à la charge de la communauté d'agglomération. L'objectif de l'opération est de permettre aux enfants d'entrer au collège en ayant les bases de la natation et être autonomes dans l'eau.

Le centre aqua accueille également les collèges et les lycées.

## Les pompiers et gendarmes

Plusieurs créneaux horaires hebdomadaires leur sont réservés pour le maintien de leurs compétences professionnelles dans l'eau et les formations BNSSA.

## Les clubs

### CLUB SUBAQUATIQUE TULLISTE

Activités proposées au centre aqua : baptêmes et initiation de plongée, apnée et sports collectifs sous l'eau

Contact : [contact@club-subaquatique-tulliste.com](mailto:contact@club-subaquatique-tulliste.com) - 06.66.60.32.01

### KAYAK-CLUB TULLISTE

Activités proposées au centre aqua : esquimautage et kayak-polo

Contact : [bienvenue@espritnaturecorreze.com](mailto:bienvenue@espritnaturecorreze.com) - 05.55.26.64.15 / 06.74.59.05.00

### TULLE TRIATHLON

Activités proposées au centre aqua : entraînements natation et section triathlon du collège Clémenceau de Tulle

Contact : <https://tulletri.onlinetri.com/> - [tulletriathlon@gmail.com](mailto:tulletriathlon@gmail.com) - 06.07.79.17.97

### CLUB DES NAGEURS DE TULLE

Se renseigner au centre aqua.

# Les horaires

## Hors vacances scolaires

**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.

## Pendant les vacances scolaires

Vacances de la Toussaint	Vacances de Noël	Vacances d'hiver	Vacances de printemps
Du lundi 25 octobre au dimanche 7 novembre 2021	Du lundi 20 décembre 2021 au dimanche 2 janvier 2022	Du lundi 14 au dimanche 27 février 2022	Du lundi 16 avril au dimanche 1 <sup>er</sup> mai 2022
<b>Du lundi au vendredi</b> 12h à 20h <b>Samedi</b> 10h à 12h30   15h à 20h <b>Dimanche</b> 9h à 13h			
	Fermeture du centre aqua les 25, 26 décembre 2021, 1 <sup>er</sup> et 2 janvier 2022		Fermeture du centre aqua le 1 <sup>er</sup> mai 2022

## Pendant l'été, du 2 juillet au 31 août 2022

Tous les jours de 10h30 à 20h30.

*Évacuation des bassins 30 min. avant la fermeture.*

Les bassins extérieurs restent ouverts jusqu'au 30 septembre !

## Fermeture technique

Deux fermetures techniques sont prévues chaque année en novembre et avril.

Confirmation des dates auprès du centre aqua et sur le site [www.agglo-tulle.fr](http://www.agglo-tulle.fr).