

Les activités « ludiques et forme »

Circuit training

intensité 

Jeu **di** 12h20



Ouvert au public sportif. Permet d'améliorer ses capacités cardiovasculaires, favorise le renforcement musculaire et l'endurance en travaillant sur différents ateliers successifs (step, haltères, trampoline, aqua-bike...). Attention la mise en place des ateliers est dépendante de l'effectif.

Aqua FAC (fessiers-abdos-cuisses)

intensité 

Vend **di** 12h20

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

Aqua fitness

intensité 

Lun **di** 18h - Mar **di** 12h20 et 19h45

Mer **di** (grand bain) 19h45 - Jeu **di** 18h30 et Ven **di** 19h45

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

Aqua jogging (grand bain)

intensité 

Mar **di** et jeu **di** 11h15

Activité réservée 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 gym

intensité 

Vend **di** 16h30

Activité s'adressant à tout public désirant pratiquer une activité sportive régulière afin de se maintenir en forme et garder une certaine souplesse.

Aqua gym séniors

Lun **di** et Jeu **di** 16h

Aqua santé

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

Lun **di** 11h et 15h - Ven **di** 8h15 et 11h

Relaxation par l'eau et gymnastique douce.

Open - Bike

Location de vélo pour un entraînement individuel **en autonomie**.

Positionnez-vous sur le tableau de réservation à votre disposition à l'entrée.

Aqu'ados

Vend **di** 19h45

Ouvert aux ados nageurs de 10 à 14 ans

Découverte des différents sports aquatiques en collectif

(water-polo, palmes, sauvetage...)

Les séances durent 45 minutes.

Il est conseillé d'avoir un avis médical pour la pratique des activités aquatiques sportives.

Tarifs (hors entrée centre aqua) : 1 séance : 2,90 € / abonnement 10 séances : 23€.

Les cours de natation

COURS ENFANTS (à partir de 6 ans - sur inscriptions)

Apprentissage - Mar **di** 17h30

Apprentissage / Aquaphobie - Mer **di** 17h30

Groupes de 10 élèves

COURS ADULTES (sur inscriptions)

Perfectionnement des nages, palmes - Mar **di** 19h45

Initiation non nageur / Apprentissage / Aquaphobie - Jeu **di** 19h45

Groupes de 10 à 12 élèves.

Les séances durent 45 minutes. Session de 15 séances hebdomadaires successives.

Certificat médical obligatoire.

Tarifs (hors entrée centre aqua) : abonnement 15 séances : 34,50 €.

Inscriptions et tests de niveaux les mar **di** 19 & 26/09,

mer **di** 20 & 27/09 et jeu **di** 21 & 28 /09

LE CENTRE
AQUA
INTERCOMMUNAL



CETTE ANNÉE, SOYEZ POOL !

SAISON
2017-2018



Programme
des activités
Horaires - Tarifs

UN SERVICE DE
TULLE
Agglo

Le centre aqua c'est :

- un espace ludique avec bassin récréatif, rivière à courant, remous, pataugeoire et jacuzzi.
- un espace sportif avec bassin de 25m (5 couloirs de nage)
 - un espace plein air (ouvert de mai à fin septembre) avec bassin récréatif à jeux d'eau, pataugeoire, toboggan, coin lecture et bar d'été.

Tarifs entrées



Adulte : 4,50 €

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

Abonnement 10 entrées adultes : 35,80 €

Abonnement 10 entrées jeunes : 27,50 €

Réductions

Demandeurs d'emplois (justificatif de moins d'1 mois)
- 50% pour les entrées unitaires

Familles nombreuses
- 20% pour les entrées et les animations

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.



Comme un poussin dans l'eau !

Aqua mômes

Samedi 10h à 12h

Accès libre (hors entrée centre aqua).

Le Centre aqua met à votre disposition du matériel ludique et pédagogique en libre-service pour s'amuser en famille.

Bébés nageurs, de 6 mois à 2 ans (sur réservation)

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

Activité qui contribue au développement psychomoteur et au bien-être des tout petits. Bénéficiez des conseils des maîtres-nageurs sauveteurs à vos côtés.

Tarif : 2,90€/enfant.

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

Aqu'anniversaire (sur réservation)

Samedi 14h à 15h

Viens fêter ton anniversaire au centre aqua avec tes amis.

Pour les enfants de 6 à 11 ans, pour un groupe de 10 enfants.

Activité encadrée par un maître-nageur sauveteur.

1h d'activités ludiques + 1 goûter pour 10 enfants. Tarif : 50 €



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 (sauf 1^{er} mai)

9h à 13h

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

Rappel règlement intérieur

Caleçons et jupes interdits.

Douche savonnée obligatoire
avant d'entrer dans les bassins.

Espace non-fumeur.



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

