

## 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 : 1<sup>er</sup> janvier, 1<sup>er</sup> mai et 25 décembre.  
Fermetures techniques : octobre et avril (se renseigner à l'accueil).

## 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

## 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, coin lecture et bar d'été.

## Tarifs entrées



Adulte : 4,50 €  
Jeune (3 à 18 ans et étudiants) : 3,50 €  
Abonnement 10 entrées adultes : 36 €  
Abonnement 10 entrées jeunes : 28 €  
Abonnement mensuel : 15 €  
Open Bike : 3 €  
Animation : 3,50 €  
Abonnement 10 animations : 27,50 €

## 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.

LE CENTRE  
AQUA  
INTERCOMMUNAL

CETTE ANNÉE,  
ON MOUILLE LE MAILLOT !

saison de janvier  
et juin 2019



Programme des activités - Horaires - Tarifs

UN SERVICE DE  
TULLE  
agglo

## ADULTES - LE SPORT POUR TOUS

### Les animations « ludiques et sportives »

#### OPEN-BIKE

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

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

#### AQUA GYM SÉNIORS

Lundi et jeudi 16h

#### AQUA GYM intensité

Vendredi 16h

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

#### 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 et 19h15 - Mercredi (grand bain) 19h45

Jeudi 18h30 - Vendredi 18h

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 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

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.

Les séances durent 45 minutes (hors open-bike). 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 cours de natation (sur inscription)

#### AQUAPHOBIE niveau

Jeudi 19h45

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

#### INITIATION NON NAGEUR niveau

Jeudi 19h45

Familiarisation au milieu aquatique (s'immerger, s'équilibrer, se déplacer).

#### 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. Certificat médical obligatoire.

**Tarifs (hors entrée centre aqua) : forfait 15 séances = 52,50 €.**

**Début des cours de la session 2 : à partir du 12 février.**

## ENFANTS - NAGER ET S'AMUSER !

### Plouf et remous !

#### 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.

Tarif : 3,50 €/enfant. Le(s) parent(s) accompagnant s'acquitte(nt) uniquement de l'entrée.

#### AQUA MÔMES

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

Mise à votre 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 maître-nageur-sauveteur. 1h d'activités ludiques + 1 goûter pour 10 enfants.

Tarif : 52 €.

### Les cours de natation (sur inscription)

#### ÉVEIL AQUATIQUE – POUR LES 5/6 ANS

Mercredi 11h et 14h

À partir de 5 ans, avant les cours d'apprentissage, l'éveil aquatique tend à familiariser les enfants avec l'eau sous forme de jeux et d'ateliers. Groupe de 5 enfants.

#### 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.

#### APPRENTISSAGE POUR ENFANTS NON SCOLARISÉS

Jeudi 15h

À partir de 6 ans (hors éveil aquatique). Certificat médical obligatoire.

Les séances durent 45 minutes. Groupe de 5 à 10 élèves par cours.

Session de 10 à 15 séances hebdomadaires successives.

**Tarifs (hors entrée centre aqua) : 10 séances = 35 € // 15 séances = 52,50 €.**

**Inscriptions et tests de niveaux le 6 février (le 7 février pour les enfants non scolarisés).**

**Début des cours de la session 2 : à partir du 12 février.**

## 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)

Lundi 15h - 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

Lundi 11h - Lundi 11h45 - 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 tout renseignement, contacter le centre aqua au 05 55 20 08 08 aux horaires d'ouverture.

