

ÉCOLE DE NATATION - AQUABIKE - AQUAGYM



COMPLEXE
AQUATIQUE
Sanary-sur-Mer



~ TOBOGGAN AQUATIQUE ~

DÉTENTE - SAUNA - HAMMAM - JACUZZI

ÉCOLE DE NATATION

BÉBÉS NAGEURS

La découverte du milieu aquatique dès son plus jeune âge. Accompagné par les parents, il évolue dans un bassin aménagé et adapté.

6 mois à 3 ans - 10 cours de 30 minutes 100,00 €

Lundi	14h00
Mercredi	11h00
Samedi	09h30 10h00
Dimanche	09h15 09h45

JARDIN AQUATIQUE

Dans un milieu aménagé et grâce à une pédagogie innovante et ludique, l'enfant prend confiance et progresse en s'amusant.

À partir de 3 ans - 10 cours de 30 minutes 100,00 €

Mercredi	11h30
Samedi	10h30 11h15

APPRENTISSAGE ENFANTS

Être en sécurité dans l'eau par la maîtrise d'une ou plusieurs techniques de nage.

10 cours de 30 minutes (à partir de 5 ans) 110,00 €

Lundi	17h45
Mardi	17h00 17h45 18h45
Mercredi	14h00 15h45 18h15
Jeudi	17h00
Vendredi	17h00 17h30 18h45
Samedi	14h30 15h30 16h00

SON ANNIVERSAIRE À LA PISCINE !

Mercredi 14h00 à 16h00

Participation par enfants

12,00 €



PERFECTIONNEMENT JEUNES

Amélioration et entraînement aux différentes nages et activités de la natation.

10 cours de 45 minutes		110,00 €
Mardi	17h00	
Mercredi	14h00 16h30	
Jeudi	18h00 (ados)	
Vendredi	18h00	
Samedi	13h45	



PERFECTIONNEMENT ENFANTS

Approfondissement des différentes nages et techniques (respiration, plongeon...).

6 à 8 ans - 10 cours de 30 minutes		110,00 €
Lundi	17h15	
Mardi	18h15	
Mercredi	15h00 17h30	
Jeudi	17h30	
Vendredi	17h00	
Samedi	13h45 15h00	



ÉCOLE DE NATATION

APPRENTISSAGE ADULTES

Une approche pédagogique douce et adaptée pour une aisance aquatique et l'acquisition des bases de la natation.

10 cours de 30 minutes

110,00 €

Mercredi 19h45

PERFECTIONNEMENT ADULTES

Vous développez vos compétences techniques selon votre niveau de pratique (4 nages).

10 cours de 45 minutes

110,00 €

Lundi 12h45 19h00

Jeudi 19h45

PALMES ADULTES

La natation autrement !!! Vous développez vos compétences techniques de nage associées à un travail spécifique de renforcement musculaire des fessiers, des cuisses et des abdos.

10 cours de 45 minutes

110,00 €

Lundi 19h45

Jeudi 19h45

AQUAPHOBIE

Maîtriser et vaincre la peur de l'eau.

10 cours de 30 minutes

110,00 €

Jeudi 19h00



ACTIVITÉS SPORTIVES

AQUAGYM DOUCE

Cours de 30 minutes pour un travail de renforcement musculaire et cardio vasculaire en douceur et adapté.

10 cours de 30 minutes			90,00 €
Lundi	12h45	15h00	
Mardi	15h00		
Mercredi	11h00		
Jeudi	15h00		

AQUATRaining

Ludique et rythmé, l'aquatrainning est une activité physique très complète qui allie plaisir, travail musculaire et cardiovasculaire. L'aquatrainning s'appuie sur le principe d'entraînement sous forme d'ateliers.

10 cours de 45 minutes			110,00 €
Lundi	15h45		
Mardi	09h00		
Mercredi	10h00		
Vendredi	11h00		
Samedi	12h15		

AQUABOXING

Cours à dominante cardio inspiré des arts martiaux. Vous brûlez un maximum de calories. Vous tonifiez tout le haut du corps. Vous améliorez votre condition physique et votre coordination.

10 cours de 45 minutes			110,00 €
Mardi	18h45		
Jeudi	09h00	19h45	

AQUAPADDLE

Équilibre sur la planche par le biais d'exercices de renforcement musculaire et cardio.

10 cours de 45 minutes			130,00 €
Jeudi	12h45		



Nocturne les mardis et vendredis jusqu'à 22h00

ACTIVITÉS SPORTIVES



AQUAFITNESS

Entraînement aquatique complet sans accessoires et sans impact, qui permet d'améliorer son endurance cardiovasculaire et musculaire de manière très ludique pour retrouver la forme rapidement !

10 cours de 45 minutes

110,00 €

Lundi 11h00

Samedi 10h15

AQUAFAC (FESSES, ABDOS, CUISSSES)

Renforcement musculaire des fessiers, des abdos et des cuisses. Se pratique en musique sous la dynamique d'un coach sportif.

10 cours de 45 minutes

110,00 €

Mardi 19h45

Jeudi 19h00

AQUABIKE

Cours de vélo pratiqués dans l'eau et en musique, sous la dynamique d'un coach sportif. Renforcement musculaire, drainage des membres inférieurs et travail cardio vasculaire. Dynamique et ludique...

10 cours de 45 minutes

130,00 €

Lundi 10h00 12h00 12h45 18h30 19h30

Mardi 11h00 12h15 17h30

Mercredi 09h00 12h15 18h00 19h00 20h00

Jeudi 10h00 12h15 18h00 19h00

Vendredi 10h00 12h15 17h45 18h45

Samedi 09h15 11h15

SOFT BIKE

Cours d'Aquabike en douceur.

10 cours de 30 minutes

95,00 €

Mercredi 08h30



AQUABODYSULPT

Cours de gymnastique pratiques dans l'eau avec matériel et en musique, sous l'impulsion d'un coach sportif. Permet de renforcer et affiner la silhouette.

10 cours de 45 minutes

110,00 €

Mercredi 19h00



AQUAGYM TONIQUE

Cours de gymnastique pratiques dans l'eau et en musique, sous l'impulsion d'un coach sportif. Tonifier et affiner la silhouette sans traumatismes pour les articulations.

10 cours de 45 minutes

110,00 €

Lundi 09h00 12h00

Mardi 10h00

Mercredi 12h15

Jeudi 12h00

Vendredi 09h00 16h00



TARIF DES ACTIVITÉS

Activité à la séance	15,00 €
Tarif famille - sur période complète : 3 ^e activité =	moins 30%
Séance Aquabike / Aquapaddle	16,50 €
Séance Bébé nageur / Jardin aquatique / Gym douce	12,00 €



ESPACE DÉTENTE

Le complexe aquatique de Sanary vous propose son espace détente pour un moment de bien-être et de relaxation.

Mardi et vendredi de 17h30 à 21h30

Dimanche de 14h30 à 19h00

Forfait détente

16,50 €



HORAIRES D'OUVERTURE

	Période scolaire	Vacances zone B
Lundi	17h00 - 19h00	10h00 - 19h30
Mardi	12h00 - 14h00° & 17h30 - 22h00	10h00 - 22h00
Mercredi	14h30 - 19h00	10h00 - 20h00
Jeudi	17h00 - 19h00	10h00 - 19h30
Vendredi	12h00 - 14h00° & 17h30 - 22h00	10h00 - 22h00
Samedi	14h30 - 19h00	10h30 - 19h00
Dimanche	9h00 - 13h00 (ouverture du petit bassin à partir de 10h30) et 14h30 - 19h00.	09h00 - 19h00

Horaires en rose : Horaires à tarifs spéciaux (voir ci-dessous)

TARIFS

Entrées	Enfants 0 à 15 ans*	Adultes 16 ans et +**	Formule détente 16 ans et +***
Entrée simple	4,50 €	5,50 €	16,50 €
Carte 10 entrées	38,50 € 30,00 €	47,50 € 33,00 €	119,00 €
Trimestre	87,00 €	114,50 €	220,00 €
Semestre	153,00 €	194,50 €	380,00 €
Année	175,00 €	274,00 €	495,00 €

La piscine rien que pour vous ! Une soirée ou un anniversaire, en famille ou entre amis... Réservez la piscine pour un moment de détente (sauna, hammam) et de convivialité sur les structures gonflables.

Le samedi soir de 19h30 à 22h30 400,00 €

Stage natation vacances

La semaine 60,00 €

- ° Comprend le grand bassin uniquement.
- * Comprend les deux bassins et le toboggan.
- ** Comprend les deux bassins, le toboggan et le jacuzzi.
- *** Comprend l'entrée de la piscine, le sauna, le hammam et le jacuzzi.

Tarifs en rose applicables sur les « Horaires en rose » (voir « Horaires d'ouverture » ci-dessus indiqués en rose).

- Évacuation des bassins 1/4 h avant l'heure indiquée.
- Fermeture de la caisse 1/2 h avant l'heure indiquée.
- Toute personne accédant à l'établissement après acquittement de son droit d'entrée est considérée comme ayant pris connaissance du règlement intérieur. Homme : slip de bain obligatoire.
- Toute personne doit s'acquitter du droit d'entrée.
- Enfant de -12 ans obligatoirement accompagné d'un adulte en tenue de bain.
- Mardi et vendredi 12h00-14h00 : petit bain fermé, toboggan fermé.

Les activités continuent pendant les vacances : aquabike, aquagym tonique, perfectionnement enfants, perfectionnement jeunes, apprentissage.