



## Les activités

### LA NAGE LIBRE

Couloirs de nage à disposition en fonction des niveaux. Créneaux permettant de réaliser ses longueurs et ses entraînements, en toute sécurité, dans le grand bassin.

### L'ÉCOLE DE NAGE

#### « Tétards » - 35 min

Agé entre 3 et 5 ans, j'effectue mes premiers pas dans l'eau. Idéal pour se familiariser avec cet élément. Présence des parents recommandée.

#### « Grenouilles » - 40 min

Agé entre 4 et 6 ans, je me déplace dans l'eau mais ne suis pas autonome (besoin d'un matériel de flottaison).

#### « Sardines » - 40 min

Agé de 6 à 9 ans, je peux m'immerger complètement et me déplace sur quelques mètres en nageant sans matériel de flottaison.

#### « Dauphins » - 40 min

Agé de 9 à 14 ans, je nage en toute autonomie et souhaite me perfectionner.

### ACTIVITÉS AQUA

#### Aqua Phobie - 40 min

Pour les adultes ayant une certaine appréhension de l'eau. Cette activité permet de gagner en confiance et en autonomie par une approche calme, douce et sécurisée de l'espace aquatique.

#### Aqua Gym - 40 min

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

#### Aqua Fitness - 40 min

Ouvert au public sportif. Permet d'améliorer ses capacités cardiovasculaires, favorise le renforcement musculaire et entretient la souplesse aux travers d'ateliers rythmés et de circuits training.

#### Aqua Bike - 40 min

Pour sculpter, tonifier et affiner le corps. L'aquabike permet de travailler sa capacité cardiovasculaire et de lutter contre la cellulite avec un travail ciblé sur les cuisses, abdos, fessiers.

#### Aqua Step - 40 min

Version aquatique du step où s'enchainent les mouvements sur et autour du step. Ces mouvements permettent de muscler les jambes, les fessiers et la sangle abdominale.

#### Aqua Zik - 40 min

Subtil cocktail de mouvements originaux, la pratique sollicite tous les muscles pour un corps sculpté et un cœur en pleine forme. L'ambiance musicale et festive vous entrainera dans des chorégraphies et des exercices ludiques générateurs de bonne humeur.

#### Natation Adulte - 40 min

Pour les nageurs souhaitant acquérir ou progresser dans leur technique de natation. Les conseils et exercices de nos professionnels permettront une amélioration des techniques de nage.

## Tarifs

Les tarifs « territoire » concernent les résidents des communes du Piémont Cévenol, un justificatif de domicile pourra vous être demandé. Pour tout premier achat d'abonnement, de stage ou de forfait horaire, l'acquisition d'une carte sera obligatoire. Celle-ci sera rechargeable à la fin de vos droits.

La validité des droits d'entrées acquis est de 17 mois. Aucun remboursement n'est possible sur site.

L'achat d'un titre d'accès vaut acceptation du règlement intérieur et engagement à le respecter.

	Territoire Piémont Cévenol	Hors territoire Piémont Cévenol
<b>ENTRÉES</b>		
Entrée enfant *	2,5 €	2,5 €
Abonnement enfant (10 entrées)	20 €	22 €
Abonnement enfant (30 entrées)	56 €	60 €
Entrée adulte	3,5 €	3,5 €
Abonnement adulte (10 entrées)	28 €	31 €
Abonnement adulte (30 entrées)	78 €	89 €
Pack famille (2 adultes + 2 enfants)	9,5 €	9,5 €
Groupe enfants (1 entrée)	2 €	2 €
Groupe adulte (1 entrée)	3 €	3 €

### ÉCOLE DE NAGE

Ecole de nage (à la séance)	10 €	10 €
Abonnement école de nage (10 séances)	80 €	90 €
Stage été (1 semaine de 5 séances)	40 €	45 €

### CARTE HORAIRE

Forfait 10h	20 €	25 €
Forfait 30h	54 €	65 €
Forfait 50h	87 €	100 €

### ACTIVITÉS AQUA

Activités « Aqua » (à la séance)	10 €	10 €
Abonnement « Aqua » (10 entrées)	75 €	85 €
Aqua Bike	14 €	14 €
Abonnement Aqua Bike (10 entrées)	100 €	120 €

### Carte d'Abonnement / Stage / Forfait 3 €

\* Gratuité pour les enfants de moins de 4 ans

## RECOMMANDATIONS

### École de Nage et Activités

La participation aux activités AQUA et à l'école de nage se fait par réservation directement sur la plateforme du site internet de la CCPC.

### Ouverture tout public

Tous les enfants de moins de 12 ans doivent être accompagnés d'un adulte majeur. Les enfants restent sous la responsabilité des parents ou des accompagnateurs.

Fermeture des bassins 15 min. avant la fermeture de l'établissement. Toute sortie est considérée comme définitive et tout manquement au respect du règlement intérieur et des consignes du personnel peut entraîner une sortie de l'établissement.

Douche savonnée et maillot de bain spécifique obligatoire  
Bonnet de bain non-obligatoire. Les poussettes sont interdites.

Réservation en ligne sur  
[www.piemont-cevenol.fr](http://www.piemont-cevenol.fr)

Centre aquatique intercommunal  
Maurice Perry  
120 Promenade Auzilhon, Quissac  
T / 04 66 88 91 75  
[contact@piemont-cevenol.fr](mailto:contact@piemont-cevenol.fr)

 Cc-Piémont Cévenol

# Planning et horaires 2024

## Période scolaire 2024

Du lundi 13 mai au dimanche 7 juillet puis du lundi 2 au samedi 14 septembre.  
Ouverture exceptionnelle les dimanches 30 juin et 7 juillet de 11h à 19h / Fermeture le lundi 20 mai  
Journée portes ouvertes - JO Paris 2024 le samedi 18 mai. Pas de nage libre le mercredi 12 juin matin.

## Périodes vacances scolaires 2024

Du lundi 8 juillet au dimanche 1<sup>er</sup> septembre.  
Ouverture 7j/7.

	08:00	09:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	
<b>LUNDI</b>		Natation scolaire 08:30 - 12:00			Nage libre 12:00 - 13:30 Aqua Bike 12:30 - 13:10		Natation scolaire 14:00 - 16:00			Nage libre 16:30 - 19:00 Gre-nouilles 16:45 - 17:25 Aqua Fitness 17:30 - 18:10 Aqua Gym 18:15 - 18:55			
<b>MARDI</b>		Natation scolaire 08:30 - 12:00			Nage libre 12:00 - 13:30 Aqua Fitness 12:30 - 13:10		Natation scolaire 14:00 - 16:00			Nage libre 16:30 - 19:00 Dauphins 16:45 - 17:25 Têtards 17:30 - 18:05 Natation adulte 18:15 - 18:55			
<b>MERCREDI</b>		Nage libre 09:30 - 12:00			Ouverture tout public 12:00 - 19:00								
		Aqua Phobie 09:00-09:40	Sardines 09:45-10:25	Gre-nouilles 10:30-11:10	Têtards 11:15-11:50	Aqua Gym 12:30 - 13:10			Aqua Bike 18:15 - 18:55				
<b>JEUDI</b>		Natation scolaire 08:30 - 12:00			Nage libre 12:00 - 13:30 Aqua Step 12:30 - 13:10		Natation scolaire 14:00 - 16:00			Nage libre 16:30 - 19:00 Gre-nouilles 16:45 - 17:25 Aqua Fitness 17:30 - 18:10 Natation adulte 18:15 - 18:55			
<b>VENDREDI</b>		Natation scolaire 08:30 - 12:00			Nage libre 12:00 - 13:30 Natation adulte 12:30 - 13:10		Natation scolaire 14:00 - 16:00			Nage libre 16:30 - 19:00 Dauphins 16:45 - 17:25 Aqua Bike 17:30 - 18:10 Aqua Gym 18:15 - 18:55			
<b>SAMEDI</b>		Nage libre 09:00 - 12:00			Ouverture tout public 12:00 - 19:00								
		Aqua Bike 09:00-09:40	Sardines 09:45-10:25	Gre-nouilles 10:30-11:10	Têtards 11:15-11:50	Aqua Zik 12:30 - 13:10							
<b>DIMANCHE</b>	<b>FERMÉ</b>												

	09:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00
<b>LUNDI</b>	Nage libre 09:00 - 12:00 Dauphins 09:00-09:40 Sardines 09:45-10:25 Gre-nouilles 10:30-11:10 Têtards 11:15-11:50			Ouverture tout public 12:00 - 18:00					Nage libre 18:30 - 20:00 Aqua Fitness 17:30 - 18:10 Aqua Gym 18:15 - 18:55 Natation adulte 19:00-19:40			
<b>MARDI</b>	Nage libre 09:00 - 12:00 Aqua Gym 09:00-09:40 Sardines 09:45-10:25 Gre-nouilles 10:30-11:10 Têtards 11:15-11:50			Ouverture tout public 12:00 - 18:00					Nage libre 18:30 - 20:00 Têtards 17:30 - 18:05 Natation adulte 18:15 - 18:55 Aqua Bike 19:00-19:40			
<b>MERCREDI</b>	Nage libre 09:00 - 12:00 Aqua Phobie 09:00-09:40 Sardines 09:45-10:25 Gre-nouilles 10:30-11:10 Têtards 11:15-11:50			Ouverture tout public 12:00 - 18:00					Nage libre 18:30 - 20:00 Dauphins 17:30 - 18:10 Aqua Bike 18:15 - 18:55 Aqua Zik 19:00-19:40			
<b>JEUDI</b>	Nage libre 09:00 - 12:00 Aqua Gym 09:00-09:40 Sardines 09:45-10:25 Gre-nouilles 10:30-11:10 Têtards 11:15-11:50			Ouverture tout public 12:00 - 18:00					Nage libre 18:30 - 20:00 Aqua Step 12:30 - 13:10 Aqua Fitness 17:30 - 18:10 Natation adulte 18:15 - 18:55 Aqua Bike 19:00-19:40			
<b>VENDREDI</b>	Nage libre 09:00 - 12:00 Aqua Fitness 09:00-09:40 Sardines 09:45-10:25 Gre-nouilles 10:30-11:10 Têtards 11:15-11:50			Ouverture tout public 12:00 - 18:00					Nage libre 18:30 - 20:00 Natation adulte 12:30 - 13:10 Aqua Bike 17:30 - 18:10 Aqua Gym 18:15 - 18:55 Dauphins 19:00-19:40			
<b>SAMEDI</b>	Nage libre 09:00 - 11:00 Aqua Bike 09:00-09:40 Aqua Step 09:45-10:25 Dauphins 10:30-11:10		Ouverture tout public 11:00 - 19:00									
<b>DIMANCHE</b>	Ouverture tout public 11:00 - 19:00											