

Centre Aquatique du Bassin d'Aurillac

Animations



du
PLAISIR
pour **TOUS !**



ANIMATIONS

Les Maîtres-nageurs
du Centre Aquatique du Bassin d'Aurillac
vous proposent toute l'année
des animations adaptées à chacun...

LES COURS COLLECTIFS

• AQUAGYM

Cours collectifs de 45 min dans le bassin sportif ou le bassin ludique ; tout public à partir de 16 ans.

- **Aqua-fitness** : travail cardio-vasculaire ; excellent pour favoriser l'amincissement, votre forme et votre bien-être !

- **Aqua-fac** : des fessiers en béton, des cuisses toniques et des abdominaux en acier, voilà un cours pour se muscler.

- **Aqua-jogging** : footing dans l'eau qui vous apportera les mêmes bienfaits que la course à pied sans les courbatures ; excellent pour les problèmes de dos.

- **Aqua-sculpt** : séance de renforcement musculaire par le biais d'accessoires (planche, palme, altère...).

Nouveau - Un vélo multifonction permet de proposer de nouveaux exercices pour un renforcement musculaire et un travail cardio-vasculaire ; le pédalage favorise un massage drainant des membres inférieurs, les exercices avec les poignées élastiques favorisent la musculature dorsale et pectorale, le guidon sert d'appui pour d'autres ateliers autour des abdos, des fessiers ou des cuisses...

• AQUA-PHOBIE

Séance de 45 min dans le bassin ludique ou le bassin sportif, en petit groupe.

Apprivoisez rapidement le milieu aquatique et dépassez vos appréhensions grâce à une approche adaptée.

• AQUA-PALME

Cours collectif de 45 min pour apprendre à nager en bi-palme ou en mono-palme. Ces techniques permettent de découvrir de nouvelles sensations de glisse, de vitesse et de puissance. La propulsion assurée par les jambes sollicite chevilles, genoux et cuisses de manière différente, alors que les bras assurent l'équilibre et le guidage. Par ondulation ou battements, la nage avec des palmes

favorise également un travail sur la respiration et un renforcement musculaire par gainage (effort de contraction).

• JARDIN AQUATIQUE

Séance de 45 min dans le bassin de relaxation de l'espace balnéo, de 5 à 12 personnes. Moment de détente en famille pour les bébés nageurs de 6 mois à 4 ans afin que votre bébé acquiert de nouvelles sensations et les réflexes de sécurité quand il est dans l'eau.
Attention : les vaccins de l'enfant doivent être à jour.

LEÇON DE NATATION

Apprentissage de la nage (cours de 30 min).

Se renseigner directement auprès des maîtres-nageurs.



HORAIRES période scolaire

LUNDI	Jardin aquatique (2/4 ans) 9H30	Aqua-fac 12H15	Aqua-fitness 18H
MARDI		Aqua-sculpt 12H15	Aqua-phobie Aqua-palme 18H
MERCREDI	Jardin aquatique (2/4 ans) 9H30	Aqua-phobie 12H15	Aqua-jogging 18H
JEUDI		Aqua-fitness 12H15	Aqua-fac 18H
VENREDI	Jardin aquatique (6 mois/2 ans) 9H30	Aqua-fitness 12H15	Aqua-sculpt 18H
SAMEDI	Jardin aquatique 10H	Jardin aquatique 11H	

HORAIRES été (juillet - août)

LUNDI		Aqua-palme 17H15	Aqua-fitness 18H
MARDI		Aqua-gym 10H15	Aqua-fitness 18H
MERCREDI	Jardin aquatique (6 mois/4 ans) 9H	Aqua-fitness 12H15	Aqua-jogging 18H
JEUDI		Aqua-gym 10H15	Aqua-fac 18H
VENREDI		Aqua-fitness 12H15	Aqua-sculpt 18H
SAMEDI	Jardin aquatique (6 mois/4 ans) 10H		

HORAIRES petites vacances scolaires (Zone A)

LUNDI	Jardin aquatique (2/4 ans) 9H30	Aqua-fac 12H15	Aqua-fitness 18H
MARDI		Aqua-sculpt 12H30	Aqua-phobie Aqua-palme 18H
MERCREDI	Jardin aquatique (2/4 ans) 9H30	Aqua-phobie 12H15	Aqua-jogging 18H
JEUDI		Aqua-fitness 12H15	Aqua-fac 18H
VENREDI	Jardin aquatique (6 mois/2 ans) 9H30	Aqua-fitness 12H15	Aqua-sculpt 18H
SAMEDI	Jardin aquatique 10H	Jardin aquatique 11H	

TARIFS (hors coût d'entrée)
carte magnétique animations **GRATITE**

PASSEPORT ANIMATIONS	ENTRÉE UNIQUE	adulte junior	6 € 5 €
	12 SÉANCES	adulte et junior	55 €
LEÇON DE NATATION	ENTRÉE UNIQUE	8,75 €	
	12 SÉANCES	87,50 €	

DU PLAISIR POUR TOUS...

ESPACE JEUX AQUATIQUES

Les samedis matins entre 10h30 et 11h30 en période scolaire (septembre à juin), un « espace jeux aquatiques » est réservé aux plus jeunes sur les deux lignes d'eau du bassin ludique.

Les enfants de 1 à 6 ans peuvent ainsi, accompagnés de leurs parents, profiter d'ateliers aménagés et des conseils des maîtres-nageurs.

ANNIVERSAIRES ENFANTS

Pour leur anniversaire, les enfants de 4 à 10 ans peuvent inviter leurs petits copains et copines à partager leur gâteau et des activités aquatiques au Centre Aquatique !

Les anniversaires sont organisés sur réservation les mercredis après-midi, de 14 h et 16h30 ou de 15h30 à 18 h.

Encadrés par un maître-nageur, les enfants (10 au maximum) profitent d'un espace qui leur est réservé dans le bassin sportif (à cette occasion le fond mobile est surélevé).

L'animation se clôture par un goûter préparé par les parents !

TARIF : 54 €



Le règlement complet du Centre Aquatique
est à votre disposition à l'accueil et sur le site internet :

<http://centreaquatique.caba.fr>

*Les informations de cette plaquette
sont données à titre indicatif
et susceptibles de modification.*

Centre aquatique du Bassin d'Aurillac



La Ponétie - Aurillac Tél : 04 71 48 26 80 - Fax : 04 71 46 48 59

*Service Communication CABA - Conception David GIRAUD - Photos : Ludovic LAPORTE, Thierry BONNET
Imprimé par CARACTERE sur du papier issu de forêts gérées durablement. PEFC/10-31-945*

