

CENTRE NAUTIQUE DES VALLONS DE LA TOUR

saïson
2015
2016



➤ INSCRIPTIONS

À l'accueil du centre nautique du 1^{er} au 4 septembre 2015 !

- **Aquabike** : mardi 1^{er} sept. de 16h30 à 19h30
- **Aquatraining, aquajogging** : jeudi 3 sept. et vendredi 4 sept. de 16h30 à 19h30
- **Aquaséniors** : mardi 1^{er} sept. et jeudi 3 sept. de 10h à 12h
- **Ecole de natation** : mercredi 2 sept. de 14h à 18h

Fiche d'inscription dûment remplie (téléchargeable sur le site internet)
+ certificat médical de moins d'un an conseillé.
Aucune inscription ne sera prise en compte avant ces dates.
Aucune possibilité de remboursement après inscription.

➤ PÔLE ENFANCE

Bébé val'

Cette activité contribue à l'éveil et au développement psychomoteur de l'enfant par le jeu dans un nouvel élément : l'eau.

L'objectif est d'accompagner l'enfant dans sa recherche d'autonomie aquatique et de vivre des moments privilégiés en famille.

Jardin aquatique

Les séances ont pour but de faire découvrir à l'enfant de nouvelles approches de l'eau grâce à des parcours ludiques.

École de natation

Apprentissage des nages et perfectionnement.



➤ PÔLE BIEN-ÊTRE

Aquabike*

Renforcement musculaire à l'aide d'un vélo aquatique.
Groupe de 10 personnes.

Aquatrainig*

Activité combinant aquabike 20 min et aquajump ou aquajogging 20 min. qui s'adresse à des personnes en bonne condition physique. Permet de travailler toutes les parties du corps.
Groupe de 20 personnes.

Aquajogging

Activité qui consiste à reproduire avec une ceinture les mouvements de course à pied dans le grand bassin.
Elle permet de développer la force, l'endurance et la souplesse.

Aquaseniors

Entretien en douceur avec des exercices adaptés.
Bénéficiez de tous les bienfaits de l'aquagym.

Détente seniors

Natation libre, sans encadrement.

*Équipement :

Chaussures ou chaussettes d'eau obligatoires
Short cycliste fortement conseillé



ACTIVITÉS ÉTÉ - du 6 juillet au 28 août 2015

Lundi-mercredi-jeudi-vendredi de 14h à 16h : activités sportives (badminton, volley-ball, tennis de table et foot).

Mardi de 16h à 18h : activités proposées par le service jeunesse.

Jeudi de 16h à 18h : lecture au bord de l'eau.

ACTIVITÉS	Bébé val' 2-23 mois	Bébé val' 2-4 ans	Jardin aquatique 5 ans	École de natation 5-6 ans	École de natation 7 ans et +
LUNDI					17h15 - 18h
MERCREDI				14h - 14h45	
JEUDI					17h15 - 18h
SAMEDI	9h30 - 10h	10h - 10h30	10h30 - 11h30		
Forfait séance	3,50 €	3,50 €	3,50 €		
Carte 10 entrées	30 €	30 €	30 €		
Forfait trimestre				60 €	60 €
Forfait année				150 €	150 €

Pour Bébé val' et le jardin aquatique, les tarifs sont valables pour un enfant accompagné d'un adulte.

ACTIVITÉS	Aquabike	Aquatrainig	Aquaseniors	Aquajogging	Détente seniors
LUNDI	12h30 - 13h15	9h30 - 10h15 10h30 - 11h15	16h - 16h45		16h - 17h
MARDI	15h30 - 16h15 17h45 - 18h30	12h30 - 13h15 18h30 - 19h15 19h15 - 20h			
MERCREDI	17h - 17h45	12h30 - 13h15 17h45 - 18h30 18h30 - 19h15		17h45 - 18h30	
VENDREDI	11h - 11h45 18h - 18h45	12h30 - 13h15	10h - 10h45		
Forfait séance	11 €	11 €		11 €	
Carte 10 entrées					30 €
Forfait trimestre *	95 €	95 €	60 €	95 €	
Forfait année	260 €	260 €	150 €	260 €	

* T1 : 28/09/15 au 04/12/15 T2 : 07/12/15 au 19/02/16 T3 : 07/03/16 au 27/05/16 (se renseigner pour les vacances scolaires)

	juillet - août	Septembre à juin		Vacances scolaire	
		petit bassin	grand bassin	petit bassin	grand bassin
LUNDI	11h-19h30		12h-14h	13h30-18h	12h-18h
MARDI	11h-19h30	16h30-19h30	12h-14h et 16h30-19h30	13h30-18h	12h-18h
MERCREDI	11h-19h30	15h-20h	15h-20h	13h30-18h	12h-18h
JEUDI	11h-19h30		12h-14h	13h30-18h	12h-18h
VENDREDI	11h-19h30	16h30-20h	12h-14h et 16h30-20h	13h30-18h	12h-18h
SAMEDI	12h-18h		9h-12h	9h-12h	9h-12h
DIMANCHE	9h-13h	9h-13h	9h-13h	9h-13h	9h-13h

Clôture de la caisse 45 min avant la fermeture du bassin / Evacuation des bassins 15 min avant la fermeture.

Tarifs saison 2015-2016

Plein tarif :

Entrée : 3,20 €

Carte 10 entrées : 24 €
(valable 1 an de date à date)

Douche : 1,80 €

Tarif réduit (moins de 18 ans, étudiants, personnes porteuses d'un handicap, chômeurs sur présentation d'un justificatif) :

Entrée : 1,70 €

Carte 10 entrées (valable 1 an de date à date) : 14 €

Comités d'entreprise, amicales, établissements publics :

Carte 10 entrées : 14 €

(tarif valable pour l'achat de 10 cartes minimum, carte valide 1 an de date à date)

- Gratuité pour les enfants de moins de 5 ans

Infos pratiques

Paiements acceptés :

Chèques-Vacances, coupons sport (au 1er sept.), CB, espèces, chèques bancaires à l'ordre du Trésor public

Conditions d'accès :

Port du bonnet de bain obligatoire. Autorisé : jammers, boxer et slip de bain.

Prévoir 1 € pour l'accès aux casiers.

Les enfants de moins de 8 ans doivent être accompagnés d'un adulte.

➤ FERMETURES TECHNIQUES

Du 31 août au 13 septembre 2015

Rénovation du petit bassin du 31 août au 27 septembre (accès possible au grand bassin)

Du 21 décembre au 27 décembre 2015

Du 22 février au 6 mars 2016

➤ Contact des associations :

CLUBS DE PLONGÉE

Apprentissage des règles et techniques de la plongée sous-marine

ESNI Plongée : Christian PITET 06 81 13 98 99

Les Dauphins de la Tour : Christine BATIER 04 74 33 24 83

TRIATHLON VALLONS DE LA TOUR

Natation de course, natation synchronisée, aquaforme et école de triathlon

Sébastien ALLAGNAT 06 20 37 67 04

CLUB NAUTIQUE DE MORESTEL

Natation de loisir et de compétition UFOLEP

Geneviève MARTIN 06 76 88 76 46



Centre nautique des Vallons de la Tour

446 avenue Général de Gaulle

38110 LA TOUR DU PIN

04 74 97 42 75

contact@lesvallonsdelatour.fr

www.lesvallonsdelatour.fr



Centre nautique

Av. Général de Gaulle

Bd. Victor Hugo

Route de Lyon

Rue Pierre Vincendon

Bd. Gambetta

Av. Alsace-Lorraine

Place du Champ de Mars