

# HORAIRES D'OUVERTURE

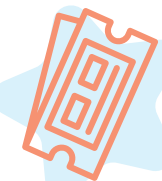
valables jusqu'au 20 juin 2025

## EN PÉRIODES SCOLAIRES >

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
					9h30 > 11h45 <i>Ouvert</i>	8h30 > 11h30 <i>Ouvert</i>
	13h15 > 14h30 <i>Ouvert</i>		13h15 > 14h30 <i>Ouvert</i>		14h > 17h <i>Ouvert</i>	
		16h30 > 18h15 <i>Ouvert</i>				

## PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES >

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
						8h30 > 11h30 <i>Ouvert</i>
		15h > 18h30 <i>Ouvert</i>			14h > 17h <i>Ouvert</i>	



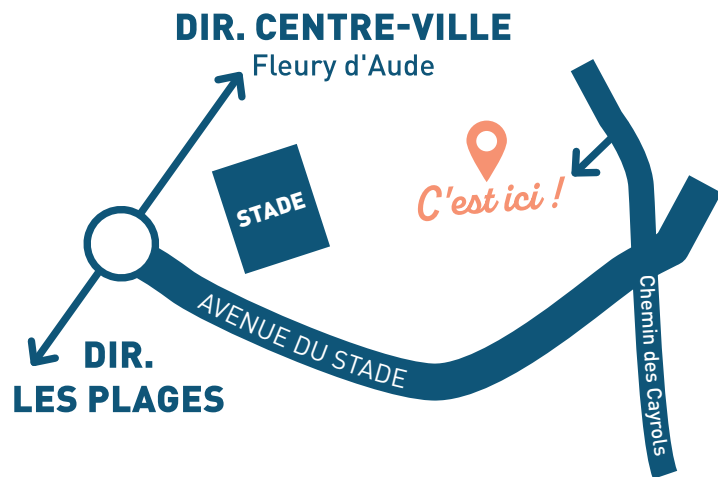
### Tarifs\* adultes et ados (+12 ans)

- > 1 ENTRÉE : 3 €
- > CARTE 10 ENTRÉES : 26 €
- > ABONNEMENT 1 AN : 210 €

### Tarifs\* enfants (de 3 à 12 ans)

- > 1 ENTRÉE : 1.90 €
- > CARTE 10 ENTRÉES : 16 €
- > Enfants (-3 ans) : GRATUIT

\*Tarifs en vigueur au 2 septembre 2024



## Piscine de Fleury d'Aude du Grand NARBONNE

Piscine communautaire de Fleury d'Aude / Grand Narbonne

4 chemin des Cayrols, 11560 Fleury d'Aude  
Tél : 04 68 46 51 00 / piscine-fleury@legrandnarbonne.com

[www.legrandnarbonne.com](http://www.legrandnarbonne.com) @GrandNarbonne

**O'Tonic**  
FLEURY d'Aude  
Piscine communautaire  
du Grand NARBONNE

# AQUA FITNESS & LOISIRS

AQUAGYM · AQUA PILATES · AQUAPHOBIE · NATATION

SAISON 2024 - 2025 à partir du 2 septembre

**AQUAFITNESS**  
J'peux pas, j'ai piscine !

**Piscine de**  
Fleury d'Aude  
du Grand NARBONNE

**Grand**  
NARBONNE  
COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION

Ne pas jeter sur la voie publique / Direction Communication Grand Narbonne communauté d'agglomération / 2024

# TARIFS & ABONNEMENTS\*

Certificat médical obligatoire pour toute inscription aux cours

## AQUAFITNESS

*Cours collectifs* (dès 16 ans)

LA SÉANCE : 6.50 €

ABONNEMENT 10 SÉANCES : 55 €

ABONNEMENT 30 SÉANCES : 139 €

## AQUAPHOBIE

*Cours collectifs* durée : 45 min. (1 cours par semaine, hors vacances)

ABONNEMENT 1 AN : 114 €

ABONNEMENT 1 TRIMESTRE : 58 €

## NATATION

*Cours collectifs* durée : 45 min. (1 cours par semaine, hors vacances)

ABONNEMENT 1 AN : 114 €

ABONNEMENT 1 TRIMESTRE : 58 €

*Cours particuliers* durée : 30 min. (2 enfants maximum)

LA SÉANCE : 15.50 €

CARTE 10 SÉANCES : 125 €

Abonnement et réservation sur place dès le 2 septembre

\* Tarifs en vigueur au 2 septembre 2024



# LES SÉANCES

Durée : 45 minutes

## Aquagym

Entretien du corps d'intensité modérée. Progressez à votre rythme et restez en forme grâce à des mouvements sans traumatisme pour les articulations.

## Aqua perform'

Améliorer et entretenir son tonus musculaire et sa capacité cardio-vasculaire sur des enchaînements rapides chorégraphiés ou à thèmes (boxe, jump, circuit...).

## Aquabike

Améliorer sa capacité cardio-vasculaire, tonifier et sculpter son corps, tout en pédalant dans l'eau.

## Aqua détente

Sérénité, calme et détente sont au rendez-vous. Assouplissements, étirements, mobilité articulaire et travail de respiration pour un moment de bien-être.

## Aqua Pilates

Enchaînement de mouvements posturaux qui allient force, stretching, coordination, centrage et respiration consciente.

## Aquaphobie

Séances de sensibilisation permettant une mise en confiance pour vaincre sa peur de l'eau. Vous apprendrez à « apprivoiser » l'eau à votre rythme sur deux niveaux de progression. Public adulte.

## Natation

Séance de perfectionnement ou d'entraînement selon votre niveau. Vous aborderez la technique des 4 nages, les virages, les plongeurs et la respiration pour nager de plus longues distances.

# PROGRAMME

Hors vacances scolaires  
valable jusqu'au 20 juin 2025\*



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h15 <i>Aquagym</i>		9h15 <i>Aqua Pilates</i>	9h15 <i>Aqua Pilates</i>	
10h05 <i>Aqua détente</i>				
10h55 <i>Aquagym</i>	11h00 <i>Aquaphobie</i> <sup>Niv. 2</sup>		11h05 <i>Aquagym</i>	11h00 <i>Aquagym</i>
	12h25 <i>Aqua perform'</i>	12h25 <i>Aquabike</i>	12h25 <i>Aquabike</i>	12h25 <i>Aquabike</i>
16h15 <i>Aquaphobie</i> <sup>Niv. 1</sup>	16h15 <i>Aquagym</i>			16h15 <i>Natation</i> <sup>Niv. 1</sup>
18h20 <i>Aqua perform'</i>			19h10 <i>Aqua perform'</i>	19h10 <i>Natation</i> <sup>Niv. 2</sup>

Durée d'un cours : 45 minutes

Planning allégé pendant les vacances scolaires

\* Programme non contractuel, susceptible d'être modifié.  
Merci de votre compréhension.

**O'Tonic**  
FLEURY d'Aude  
Piscine communautaire  
du Grand NARBONNE