

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>	



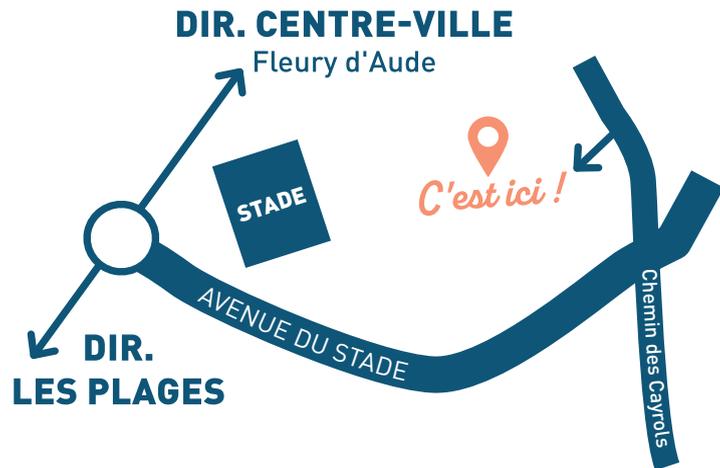
Tarifs* adultes et ados (+12 ans)

- > 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 @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> ^{Niv. 2}		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> ^{Niv. 1}	16h15 <i>Aquagym</i>			16h15 <i>Natation</i> ^{Niv. 1}
18h20 <i>Aqua perform'</i>			19h10 <i>Aqua perform'</i>	19h10 <i>Natation</i> ^{Niv. 2}

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