

# Ecole de natation\* et Bébés nageurs

## École de Natation

Mardi:  
17h: Tortue – Grenouille  
Mercredi:  
9h15: Tortue – Grenouille – Requin  
11h: Tortue – Grenouille - Requin  
Jeudi:  
17h15: Tortue – Grenouille – Requin  
18h: Tortue – Grenouille  
Vendredi:  
17h: Requin  
Samedi:  
10h30 Pingouin (jardin aquatique)

## Tarifs\*\*: (au semestre)

Commune: 46,45€  
Hors communes: 61,90€

## Bébés nageurs

Samedi matin de 9h30 à 10h30

## Tarifs\*\*:

À la séance: (enfant + 2 accompagnateurs)  
Commune: 4,05€  
Hors communes: 5,15€

**\*Places limitées**

**\*\* Tarifs en vigueur**

**Pour tout renseignements, nous consulter  
via Messenger ou demander un éducateur.**



## Aqua'nniversaire

### Fêtes ton anniversaire à la piscine!

Sur réservation (10 enfants):

Les mercredis de 14h15 à 15h15

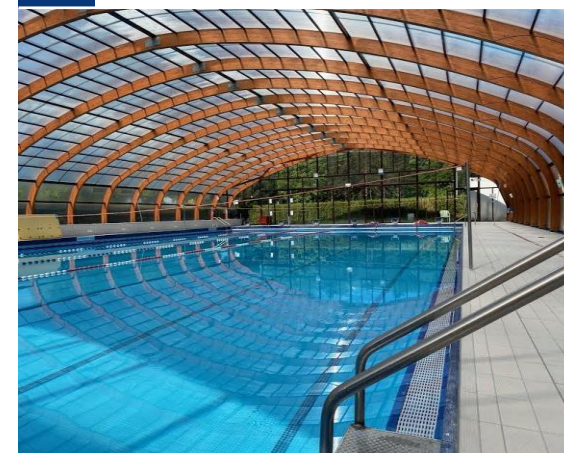
45min de jeux animés par un  
MNS puis 15min de temps libre  
dans le petit bassin.

Mise à disposition d'un  
vestiaire collectif pour le  
goûter.

Pour plus de renseignements  
n'hésitez pas à nous solliciter,  
nous serons heureux de vous  
accompagner...

ESPACE  
HUGUES DUBOSCO

Piscine municipale



**FORGES**  
LES-EAUX

Rue du donjon, 76440 Forges les Eaux

02.35.09.93.25

Facebook: piscinedeforgesleseaux

Mail: piscinedeforgesleseaux@orange.fr

# Horaires Public

## En période scolaire

**LUNDI:** 17h à 19h

**MARDI:** 12h à 13h45 (grand bain)

**MERCREDI:** 14h à 17h15

Petit bain à 15h si anniversaire

**JEUDI:** 12h à 13h45 (grand bain)

**VENDREDI:** 17h à 20h15

**SAMEDI:** 13h30 à 17h30

petit bain à 14h

**DIMANCHE:** 8h30 à 12h15

### Tarifs\*:

(Commune : C – Hors communes: HC)  
gratuit pour les moins de 3 ans.

### Unité:

3 à 14 ans: C: 2,20€ HC: 2,75€

+14 ans: C: 3,25€ HC: 3,80€

### 10 entrées:

3 à 14 ans : C: 15,75€ HC: 21,05€

+14 ans: C: 25,05€ HC: 30,25€

### Abonnement annuel:

3 à 14 ans : C: 62,65€ HC: 83,30€

+14 ans: C: 77,15€ HC: 98,10€

\* Tarifs en vigueur, abonnement mensuel  
(nous consulter)



## AQUA'FORME

### AQUAGYM (40 min)

Lundi:	17h: Aqua douce 19h: Aqua fitness
Mardi:	12h: Aqua fitness 18h: Aqua fitness
Mercredi:	17h: Aqua douce 18h: Aqua fitness
Jeudi:	12h: Aqua fitness 19h: Aqua fitness

### AQUA PALMES (40min grand bassin)

Mardi:	19h
--------	-----

### AQUA SANTE (40min)

Lundi:	12h15
--------	-------

- **Aqua douce:** Reprise d'activité physique ou entretien du corps en douceur avec musique

- **Aqua Fitness:** Aquagym dynamique avec musique, travail de l'ensemble du corps.

- **Aqua palmes:** Renforcement ciblé abdos-cuisses- fessiers, sans musique et dans le grand bassin.

- **Aqua santé:** Aquagym adapté pour les lombalgies, diabétiques, surpoids, TCA, stress,... dans un cadre réservé exclusivement à cette activité et encadré par un éducateur formé et sensibilisé.

### AQUABIKE (30 min)

Lundi:	18h
Mardi:	13h
Mercredi:	19h
Samedi:	13h30

### AQUA TRAINING (40min)

Jeudi	13h
-------	-----

- **Aqua Bike:** Renforcement ciblé bas du corps + cardio avec musique.

- **Aqua training:** Différents ateliers avec matériel, en musique travaillant le renforcement musculaire et le cardio.

### Tarifs\* : (aquadouce, aquafitness, aquapalmes, aquasanté)

- À la séance = C : 5,85€ ; HC : 6,40€
- Commune : 39,70€ les 10 séances
- Hors communes : 50,30€ les 10 séances

### Tarifs\* : (aquabike, aquatraining)

- À la séance = C : 11,15€ ; HC : 11,70€
- Commune : 106,20€ les 12 séances
- Hors communes : 116,80€ les 12 séances

\* Tarifs en vigueur