

Ecole de natation* et Bébés nageurs

École de Natation

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

Tarifs**: (période de 4 mois)

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 tous 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 Maître
Nageur puis 15min de temps libre
dans le petit bassin.

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

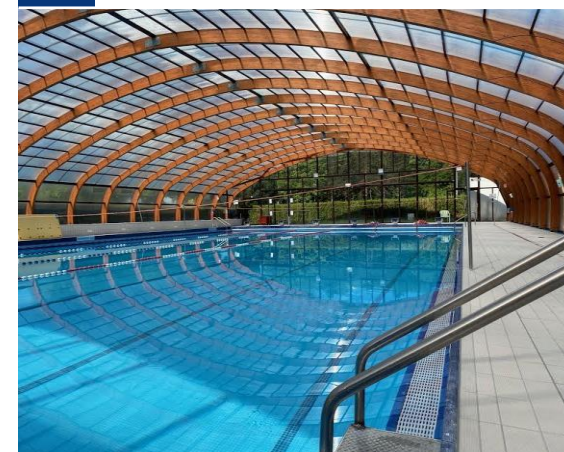
Pour plus de renseignements
n'hésitez pas à nous solliciter, nous
serons heureux de vous
accompagner...

Tarifs:

- Commune: 75,10€
- Hors commune: 90,70€

ESPACE HUGUES DUBOSCO

Piscine municipale



FORGES LES-EAUX

Rue du donjon, 76440 Forges les Eaux

02.35.09.93.25

Facebook: piscinedeforgesleseaux de Forges les Eaux

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: 83,80€

+14 ans: C: 77,15€ HC: 98,10€

* Tarifs en vigueur



AQUA'FORME

AQUAGYM (40 min)

Lundi:	17h:	Aqua douce
Mardi:	12h:	Aqua fitness
	18h:	Aqua fit' +
Mercredi:	17h:	Aqua douce
	18h:	Aqua fitness
Jeudi:	12h:	Aqua fitness

AQUABIKE (30 min)

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

AQUA TRAINING (40min)

Jeudi	12h50
-------	-------

SPORT SANTE (40min)

Lundi:	12h15:	Aqua santé
Vendredi	17h:	Circuit santé

Les intensités:
Vert = Sport Santé
Bleu = Faible
Jaune = Moyenne
Rouge = Forte

- **Aqua douce:** Pour une reprise d'activité physique ou entretien du corps en musique

- **Aqua Fitness:** Aquagym dynamique en musique et travaillant l'ensemble du corps.

- **Aqua Fit'+:** Aquagym intensif en musique et travaillant l'ensemble du corps.

- **Aqua Bike:** Renforcement ciblé sur le bas du corps + cardio en musique. Intensité variable selon créneau (Jaune ou Rouge).

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

- **Sport santé:** l'Aqua santé et le circuit santé sont adaptés pour les lombalgies, diabétiques, surpoids, TCA, stress,... dans un cadre réservé exclusivement à cette activité. Elles sont encadrés par un éducateur sensibilisé.

Tarifs* : (aquadouce, aquafitness, sport santé)

- 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