

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: 45€
Hors communes: 60€

Bébés nageurs

Samedi matin de 9h30 à 10h30

Tarifs**:

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

***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

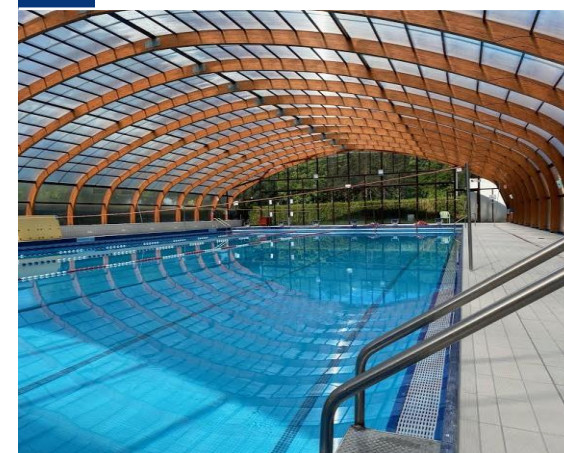
45min de jeux animés par un
MNS puis 15min de temps libre
dans le petit bassin.

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: 2,10€ HC: 2,65€

+14 ans: C: 3,15€ HC: 3,65€

10 entrées:

3 à 14 ans : C: 15,25€ HC: 20,40€

+14 ans: C: 24,25€ HC: 29,30€

Abonnement annuel:

3 à 14 ans : C: 60,70€ HC: 81,20€

+14 ans: C: 74,75€ HC: 95,05€



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 = 6€
- Commune 38,45€ les 10 séances
- Hors communes 48,75€ les 10 séances

Tarifs* : (aquabike, aquatraining)

- À la séance: 10,50€
- Commune: 100€ les 12 séances
- Hors communes: 110€ les 12 séances

* Tarifs en vigueur

* Tarifs en vigueur

