

## **Vacances de février**

### Les horaires

Du lundi 18 au dimanche 24 février inclus, le centre nautique Aquaval adoptera des horaires adaptés.

Espace piscine :

Lundi 18, mercredi 20, vendredi 22 février : ouverture de 10 à 20 heures.

Mardi 19 février : ouverture de 12 à 20 heures (11 heures pour le créneau sénior)

Jeudi 21 février : ouverture de 12 à 20 heures.

Samedi 23 février : ouverture de 13 heures à 17 h 30.

Dimanche 24 février : ouverture de 8 h 30 à 12 heures.

Évacuation 30 minutes avant la fermeture.

Lundi, mercredi et vendredi de 10 à 14 heures, mise en place d'un petit parcours pour les 4-8 ans dans le bassin ludique. Structure gonflable du lundi au samedi de 14 h 30 à 17 h 30 + parcours de vitesse de 16 heures à 16 h 30 avec remise de lots pour les trois meilleurs temps.

Espace détente, du 18 février au 3 mars inclus :

Les lundis, mardis, mercredis, jeudis et vendredis : ouverture de 10 à 20 heures.

Samedi 23 février : ouverture de 8 h 30 à 17 h 30.

Samedi 2 mars : ouverture de 8 h 30 à 13 heures.

Dimanche 24 février et dimanche 3 mars : ouverture de 8 h 30 à 12 heures.

Évacuation 30 minutes avant la fermeture.

Espace forme, du 18 février au 3 mars inclus :

Les lundis, mardis, mercredis, jeudis, vendredis : ouverture de 9 à 21 heures.

Samedis 23 février et 2 mars : ouverture de 8 h 30 à 13 heures.

Dimanches 24 février et 3 mars : ouverture de 8 h 30 à 12 heures.

Évacuation 30 minutes avant la fermeture.

## **Fermeture technique**

### Du 25 février au 3 mars

Seul l'espace piscine sera fermé afin que l'entretien des bassins soit réalisé par les services.

Du lundi 25 février au dimanche 3 mars inclus, l'espace piscine du centre nautique Aquaval à Tarare fermera ses portes afin que les équipes procèdent au nettoyage en profondeur des bassins et sols.

L'espace forme sera ouvert de 9 heures à 21 heures et l'espace détente de 10 heures à 21 heures.

## **Stages de natation**

### Vacances de février

Le centre nautique Aquaval propose des mini-stages de natation à destination des enfants, répartis en deux groupes selon leur âge et niveau : enfants de 5 à 10 ans en niveau débutant, et enfants de 6 à 14 ans en niveau perfectionnement.

Ces stages auront lieu du lundi 18 février au vendredi 22 février 2019 inclus , de 11 h 15 à 12 heures ou de 12 h 15 à 13 heures.

Inscriptions au 04 74 05 04 00 ou directement à l'accueil d'Aquaval.



### **Aquaval : suivez le guide !**

Le centre nautique Aquaval offre aux habitants et aux scolaires des espaces pour la pratique sportive et les loisirs de plein air.

Aquaval compte quatre espaces : piscine, forme, détente et plein air au sein desquels différentes activités sont proposées : cours collectifs, initiations, stages...

95 boulevard Robert Michon 69170 TARARE

04 74 05 04 00

[aquaval@c-or.fr](mailto:aquaval@c-or.fr)

Facebook

### **Espace Détente**

#### Equipements, horaires, ...

#### **HORAIRES**

- > De 10 heures à 21 heures du lundi au vendredi
  - > Samedi de 8 h 30 à 17 h 30
  - > Dimanche de 8 h 30 à 12 heures
- Évacuation de l'espace détente 30 minutes avant la fermeture



#### **ÉQUIPEMENTS et SERVICES**

Sauna : chaleur sèche

Hammam : vapeur

Bain à remous

Accessible à partir de 16 ans

### **Espace Forme**

Equipements, horaires, planning, activités...

## HORAIRES

> Du lundi au vendredi de 9 heures à 21 heures

> Samedi de 8 h 30 à 13 heures

> Dimanche de 8 h 30 à 12 heures

Évacuation de l'espace forme 30 minutes avant la fermeture

## ÉQUIPEMENTS et SERVICES

Un plateau de cardio training et deux salles de cours

18 machines cardio training

Une vingtaine d'appareils de musculation guidée ou semi-guidée

Cours collectifs

Accessible à partir de 16 ans (avec autorisation parentale)



### Planning cours collectifs - Espace FORME

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
10h RPM 45 mn	10h Body Equilibre 45 mn		10h Pilates 45 mn	10h Body Pump 1h00
12h30 Cuisses Abdo Fessiers 45 mn	12h30 Body Pump 45 mn	12h30 HiTraining 45 mn	12h30 Body Pump 45 mn	12h30 Full Body 45 mn
17h45 Abdos Flash 15 mn	17h45 Abdos Flash 15 mn		17h45 Abdos Flash 15 mn	17h45 Abdos Flash 15 mn
18h Body Pump 45 mn	18h RPM 45 mn	17h45 Cuisses Abdo Fessiers 45 mn	18h Cycling 45 mn	18h RPM 45 mn
19h Cycling 30 mn	18h45 Pilates 45 mn	18h30 Body Pump 30 mn	18h45 Hit Training 45 mn	19h Body Pump 30 mn
19h30 Stretching 20 mn	19h30 Body Pump 45 mn	19h15 RPM 45 mn		

**Consultez les fiches des activités proposées par l'Espace piscine d'Aquaval**

Fiches descriptives, plannings des cours, tarifs, documents à fournir, ...

## Espace Piscine

Equipements, horaires, planning, activités...

### HORAIRES

- > Lundi de 12 à 14 heures et de 17 h 15 à 21 heures
- > Mardi et jeudi de 12 à 14 heures et de 17 à 21 heures
- > Mercredi de 12 à 21 heures
- > Vendredi de 12 à 14 heures et de 15 à 21 heures
- > Samedi de 12 heures à 17 h 30
- > Dimanche de 8 h 30 à 12 heures

(évacuation des bassins 30 min avant la fermeture)

P etites vacances scolaires

- > Du lundi au vendredi de 12 à 20 heures

- > Samedi de 12 heures à 17 h 30
- > Dimanche de 8 h 30 à 12 heures

Évacuation bassin ludique : 20 h 30.  
Évacuation bassin sportif : 20 heures

- Créneaux piscine pour les séniors (à partir de 55 ans) :
- > Mardi de 11 à 12 heures
  - > Jeudi de 16 à 17 heures
  - > Vendredi de 11 h 30 à 12 heures

- Mini stages natation :
- Petites vacances scolaires, du lundi au vendredi - séance de 45 mn/jour.
- Jardin aquatique de 4 à 6 ans
  - Débutant de 5 à 10 ans
  - Perfectionnement de 6 à 14 ans

Location Aquabike :

- Séance non encadrée, utilisation seule - durée 30 min.
- De mi-septembre à fin juin :
- Le samedi de 13h à 16h30
  - Le dimanche de 8h30 à 11h

- Petites vacances scolaires (Toussaint, Noël, Février et Pâques).
- Du lundi au vendredi (suivant l'affluence) de 12h à 19h
- Le samedi de 13h à 16h30
  - Le dimanche de 8h30 à 11h

- Anniversaire sur réservation les samedis de 14 heures à 16h30.
- 8 euro/enfant. Gratuit pour le roi/ la reine de la fête. (minimum cinq enfants).





## Informations pratiques

- ? Slip ou boxer de bain obligatoire.
- ? Espace piscine : les enfants de moins de 10 ans doivent obligatoirement être accompagnés d'une personne de plus de 18 ans.
- ? L'espace forme est accessible à partir de 16 ans avec autorisation parentale.
- ? L'espace détente est accessible à partir de 16 ans.
- ? Pour toute activité sportive à l'espace forme ou en animation aquatique, prévoir un certificat médical.
- ? Toute sortie est définitive.

? Fermeture technique de tout l'établissement pour entretien semestriel du vendredi 1er au dimanche 17 septembre 2017 et fermeture technique de la piscine en février/mars (dates à confirmer).

### Règlements :

- ? En 3 fois l'adhésion annuelle de 195euro : activités aquatiques adulte.
- ? En 4 fois l'adhésion annuelle de 280 euro : Aquabike.
- ? En 2 fois l'adhésion annuelle de 140euro : natation enfant + bébé nageur+abonnement annuel enfant espace forme.
- ? En 2 fois l'abonnement trimestriel de 160 euro : espace forme.
- ? En 5 fois l'abonnement annuel de 530 euro : espace forme.