

Activités Adultes

Natation - 60 min

- **APPRENTISSAGE**
- **PERFECTIONNEMENT**
- **AQUAPHOBIE**

Activités au trimestre à partir du 12 septembre :

Période 1 : du 12 septembre au 9 décembre

Période 2 : du 12 décembre au 17 mars

Période 3 : du 20 mars au 30 juin

	CDC	Hors CDC
Trimestre : 10 séances	81,20 €	97,60 €
Reconduction : 10 séances	76,10 €	92,30 €

Aquagym [Cours encadrés]

Cours accessibles à tous les niveaux de forme

- **AQUATONIC** (45 mn)
Activité complète et diversifiée pour rester en forme.
- **AQUADYNAMIC** (45 mn)
Aquafitness fun et dynamique.
- **AQUATRaining** (30 mn) ou **AQUATRaining XL** (45 mn)
Circuit training aquatique.
- **AQUABODYBIKE** (30 mn) ou **AQUABODYBIKE XL** (45 mn)
Cours cardio sur vélo aquatique pour des résultats rapides.

	CDC	Hors CDC
Forfait de sept. à juin	228,90 €*	
Séance unique	9,10 €	10,30 €
Forfait 10 séances aquagym (validité d'un an)	80,10 €	

* Une carte de 10 bons d'essai est offerte pour une inscription à un forfait aquagym encadré de septembre à juin.

La carte d'activité ou d'abonnement sera facturée 2 €.

Aquagym [Cours non encadrés]

À partir de 16 ans

- **VÉL'EAU LIB** ou **ACTIVITÉ « FIT'LIB »** (45 mn)
Location de vélo aquatique ou circuit training (baignade comprise)

Forfait 10 séances (validité d'un an)	66,70 €
Séance unique	8,70 €

Activités Enfants

Pour les tout-petits - 30 min

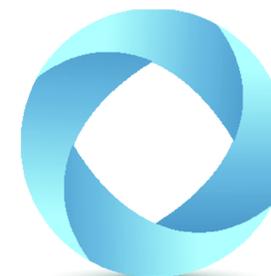
- **BÉBÉS NAGEURS** : de 6 mois à 2 ans
Obligation d'accompagner l'enfant par 1 ou 2 adultes.
- **DÉCOUVERTE AQUATIQUE** : entre 2 et 4 ans
Obligation d'accompagner l'enfant par 1 ou 2 adultes.
- **ÉVEIL AQUATIQUE** : nés en 2017

À partir de 6 ans - 45 min

Apprentissage et perfectionnement des techniques de nage

- **APPRENTISSAGE** (nés entre 2012 et 2016)
- **PERFECTIONNEMENT** (nés entre 2012 et 2016)
- **APPRENTISSAGE ADO** (nés entre 2006 et 2011)
- **MULTI-ACTIVITÉS ADO** (nés entre 2006 et 2011)
- **COURS DE NATATION PENDANT LES VACANCES**
10 séances sur 2 semaines pendant les vacances d'automne, d'hiver, de printemps et d'été.

	CDC	Hors CDC
Forfait de sept. à juin	104 €	127,30 €
Forfait vacances scolaires	62,80 €	74,90 €



Centre Aquatique
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DU PAYS SABOLIEN

Activités Enfants et Adultes

SAISON 2022 - 2023

INFOS PRATIQUES

APPRENTISSAGE & PERFECTIONNEMENT

Enfants et adultes

Pas d'activités pendant les vacances scolaires, jours fériés, week-end de l'ascension et fermetures obligatoires

AQUAGYM

À partir de 16 ans

Séances limitées pendant les vacances scolaires
Pas de séance pendant les jours fériés, week-end de l'ascension et fermetures obligatoires

ACCÈS AUX VESTIAIRES

15 mn avant le début du cours enfants et adultes

Centre Aquatique

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DU PAYS SABOLIEN

ROUTE DE PINCÉ - 72300 SABLÉ-SUR-SARTHE / 02.43.92.92.22

centreaquatique.sablesursarthe.fr - centreaquatique@sablesursarthe.fr



Plannings

ACTIVITES ADULTES

(PERF = PERFECTIONNEMENT) ACTIVITES ENFANTS

ACTIVITES ADULTES						ACTIVITES ENFANTS					
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		AQUATONIC 8:45-9:30									BEBES NAGEURS 9:00-10:00
APPRENTISSAGE 8:45-9:45					AQUATONIC 9:00-9:45			PERF 1 10:00-10:45			DECOUVERTE (2020) 10:00-10:30
AQUAPHOBIE 8:45-9:45								APPRENTISSAGE 13:30-14:15			DECOUVERTE (2019) 10:30-11:00
AQUABODYBIKE 12:15-12:45	AQUABODYBIKE XL 12:15-13:00		AQUATONIC 12:15-13:00	AQUADYNAMIC 12:15-13:00				MULTI ACTIVITES ADO 14:30-15:15			EVEIL (2017) 10:15-10:45
								MULTI ACTIVITES ADO 15:30-16:15			DECOUVERTE (2018) 11:00-11:30
AQUATONIC 16:00-16:45			AQUATONIC 16:00-16:45					PERF 1 15:45-16:30			EVEIL (2017) 10:45-11:15
		APPRENTISSAGE 18:30-19:30									EVEIL (2017) 11:15-11:45
	AQUADYNAMIC 18:30-19:15	AQUAPHOBIE 18:30-19:30	AQUATRaining XL 18:30-19:15	PERFECTIONNEMENT 18:30-19:30							APPRENTISSAGE 11:15-12:00
AQUATRaining 19:00-19:30		AQUABODYBIKE XL 19:00-19:45				APPRENTISSAGE 17:00-17:45	APPRENTISSAGE 17:00-17:45	APPRENTISSAGE 16:30-17:15	APPRENTISSAGE 17:00-17:45	APPRENTISSAGE 17:00-17:45	APPRENTISSAGE 11:45-12:30
	AQUATRaining XL 19:30-20:15					PERF 1 17:00-17:45	PERF 1 17:00-17:45	PERF 2 16:30-17:15		PERF 1 17:00-17:45	APPRENTISSAGE 11:45-12:30
	PERFECTIONNEMENT 19:30-20:30					APPRENTISSAGE 17:45 - 18:30	APPRENTISSAGE 17:45 - 18:30		PERF 1 17:45-18:30	PERF 1 17:45-18:30	PERF 1 12:00-12:45
						PERF 2 17:45 - 18:30	PERF 2 17:45 - 18:30		APPRENTISSAGE 17:45-18:30	PERF 2 17:45-18:30	
						APPRENTISSAGE ADO 18:30 - 19:15			MULTI ACTIVITES ADO 18:30-19:15	APPRENTISSAGE 18:30-19:15	

HORAIRE VÉL'EAU LIB (LOCATION VÉLO NON ENCADRÉ)

Lundi		12:15-13:00	17:10-17:55	17:55-18:40	
Mardi		12:15-13:00	17:10-17:55	17:55-18:40	
Mercredi		12:15-13:00	17:10-17:55	17:55-18:40	
Jeudi		12:15-13:00	17:10-17:55	17:55-18:40	
Vendredi		12:15-13:00	17:10-17:55	17:55-18:40	18:40-19:25
Samedi			17:00-17:45	17:45-18:30	
Dimanche	09:15-10:00	10:00-10:45			

HORAIRE ACTIVITÉ FIT'LIB (CIRCUIT TRAINING NON ENCADRÉ)

Samedi
10:15-11:00
11:00-11:45
11:45-12:30