

Activités Adultes

Natation - 60 min

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

Activités au trimestre à partir du 18 septembre :

Période 1 : du 18 septembre au 15 décembre

Période 2 : du 18 décembre au 22 mars

Période 3 : du 25 mars au 28 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.
- **AQUATRaining XL** (45 mn)
Circuit training aquatique.
- **AQUABODYBIKE** (30 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

- **JARDIN AQUATIQUE** : de 6 mois à 4 ans
Enfant accompagné obligatoirement d'un adulte.
Tarif : prix d'une entrée pour l'enfant et l'adulte

Pour les tout-petits - 30 min

- **OURSINS - ÉVEIL AQUATIQUE** : nés en 2018

À partir de 6 ans - 45 min

Apprentissage et perfectionnement des techniques de nage

- **HIPPOCAMPE - APPRENTISSAGE** (nés entre 2013 et 2017)
- **ORQUES - PERFECTIONNEMENT** (nés entre 2013 et 2017)
- **APPRENTISSAGE ADO** (nés entre 2007 et 2012)
- **COURS DE NATATION PENDANT LES VACANCES**
10 séances sur 2 semaines pendant les vacances d'automne, d'hiver, de printemps et d'été.

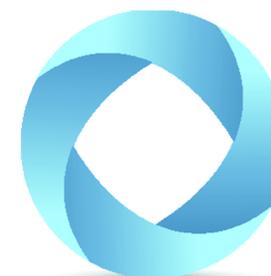
	CDC	Hors CDC
Forfait de sept. à juin	104 €	127,30 €
Forfait vacances scolaires	62,80 €	74,90 €

Centre Aquatique

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DU PAYS SABOLIEN

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

centreaquatique.sablesursarthe.fr - centreaquatique@sablesursarthe.fr



Centre Aquatique

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DU PAYS SABOLIEN

Activités Enfants et Adultes

SAISON 2023 - 2024

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



Plannings

ACTIVITÉS ADULTES

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
AQUATONIC 8:45 - 9:30		AQUATONIC 9:00 - 9:45		AQUATONIC 9:00 - 9:45	
AQUABODYBIKE 12:15 - 12:45	AQUABODYBIKE 12:15 - 12:45		AQUATONIC 12:15 - 13:00		
AQUATONIC 16:15 - 17:00		APPRENTISSAGE 19:00 - 19:45	AQUATONIC 16:15 - 17:00		
AQUATONIC 18:30 - 19:15	AQUAPHOBIE 19:00 - 19:45	AQUATRaining XL 19:00 - 19:45			
AQUATRaining XL 19:15 - 20:00	AQUABODYBIKE 19:00 - 19:30	APPRENTISSAGE 19:00 - 19:45			

- OURSINS : ÉVEIL
- HIPPOCAMPES : APPRENTISSAGE (APP)
- ORQUES : PERFECTIONNEMENT (PERF)

ACTIVITÉS ENFANTS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
					JARDIN AQUATIQUE 9:00 - 12:00
				OURSINS (ÉVEIL) 10:00 - 10:30	
		HIPPOCAMPES (APP) 13:30 - 14:15			OURSINS (ÉVEIL) 10:00 - 10:30
		APPRENTISSAGE ADOS 14:30 - 15:15			HIPPOCAMPES (APP) 10:45 - 11:30
		ORQUES (PERF) 15:30 - 16:15			ORQUES (PERF) 11:45 - 12:30
		HIPPOCAMPES (APP) 16:30 - 17:15			
HIPPOCAMPES (APP) 17:15 - 18:00	ORQUES (PERF) 17:15 - 18:00	OURSINS (ÉVEIL) 17:30 - 18:00	HIPPOCAMPES (APP) 17:15 - 18:00	HIPPOCAMPES (APP) 17:15 - 18:00	
ORQUES (PERF) 18:15 - 19:00				ORQUE (PERF) 18:15 - 19:00	

HORAIRES VÉL'EAU LIB (LOCATION VÉLO NON ENCADRÉ)

Lundi			
Mardi			
Mercredi		12:15 - 13:00	17:15 - 18:00
Jeudi			18:00 - 18:45
Vendredi			
Samedi		16:00 - 16:45	16:45 - 17:30
Dimanche	09:15 - 10:00	10:00 - 10:45	