

Natation jeunes améliorer sa pratique



Pour les enfants et adolescents sachant nager : séances d'apprentissage encadrées par un maître-nageur qui établira des programmes personnalisés en fonction des besoins du jeune.

Tarif : 40 € les 5 séances, 70 € les 10. Séances de 45 min.

DU 10 JUIN AU 5 JUILLET	DU 8 JUILLET AU 31 AOÛT
DU LUNDI AU VENDREDI À 18H	DU LUNDI AU VENDREDI À 10H ET À 11H

Natation adultes : débutant

Séances d'apprentissage de la natation pour gagner en aisance aquatique. Possibilité de cours individuels pour l'aquaphobie.

Tarif : 40 € les 5 séances, 70 € les 10. Séances de 45 min.

DU 10 JUIN AU 5 JUILLET	DU 8 JUILLET AU 31 AOÛT
LES MERCREDIS À 19H	DU LUNDI AU VENDREDI À 19H

Natation adultes : perfectionnement

Séances d'entraînement destinées aux sportifs souhaitant progresser dans leur pratique de la natation. Programmes personnalisés allant de 45 min à 1h45 de séance.

Tarif : 40 € les 5 séances, 70 € les 10 (45 min). 50 € les 5 séances, 90 € les 10 (1h45 min).

DU 10 JUIN AU 5 JUILLET	DU 8 JUILLET AU 31 AOÛT
séances de 45 mn	séances entre 45 min et 1h45
DU LUNDI AU VENDREDI À 18H	DU LUNDI AU VENDREDI À 9H ET À 18H

La prise de la licence-assurance d'un montant de 15 € est obligatoire pour débiter les activités. Elle est payable à l'inscription.

Horaires d'ouverture au public

Du 08/06 jusqu'au 05/07 inclus :

lundi, mardi, jeudi, vendredi :

11h30-13h30 et 16h30-17h45

mercredi : 11h30-17h45

samedi et dimanche de 11h à 19h.

Du 06/07 au 31/08 :

lundi, mardi, mercredi, jeudi, et vendredi de 11h45 à 17h45 ; samedi et dimanche de 11h à 19h.

Tarifs

1,50 € l'entrée pour les enfants de 3 à 12 ans, étudiants, minima sociaux, retraités et personnes à mobilité réduite ; **10 €** la carte de 10 entrées ; **28 €** l'abonnement pour tout l'été.

2,50 € l'entrée adulte ; **20 €** la carte de 10 entrées ; **64 €** l'abonnement pour tout l'été.

Informations pratiques

La prise de la licence-assurance d'un montant de 15 € est obligatoire pour débiter les activités. Elle est payable à l'inscription.

**Dispositif j'apprends à nager
et aisance aquatique**

Rens. et inscriptions par mail à :

haut-vaucluse.natation@orange.fr

**Aquagym, aquabike
et natation jeunes et adultes**

Rens. et inscriptions en ligne ici :



ou par e-mail à

haut-vaucluse.natation@orange.fr

ou au ☎ 07 88 12 53 37

Piscine municipale Rue Bernard Noël
84110 Vaison-la-Romaine ☎ 04 90 36 50 27



Piscine municipale

VAISON-LA-ROMAINE



INFOS PRATIQUES, ACTIVITÉS...

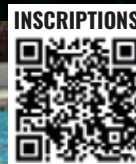
2024



Ne pas jeter sur la voie publique.



Aquagym/aquatraining



Aquabike



Le dispositif national "J'apprends à Nager" s'inscrit dans le cadre du plan interministériel de lutte contre les noyades en France, en partenariat avec la Ville de Vaison-la-Romaine.

Il permet aux **enfants de 4 à 12 ans ne sachant pas nager** de découvrir le milieu aquatique et d'y évoluer en toute sécurité. Chaque enfant bénéficie d'un **stage de 10 séances réparties sur 2 semaines**. L'inscription engage la participation de l'enfant à toutes les séances.

Cours collectifs gratuits, licence-assurance obligatoire de 15 €. Nombre de places limité, inscription indispensable.

Stage du lundi au vendredi
de 10h à 10h45, de 11h à 11h45 et de 18h à 18h45

4 Périodes :

- du 8 au 19 juillet
- du 22 juillet au 2 août
- du 5 au 16 août
- du 19 au 30 août

Dispositif J'apprends à nager et aisance aquatique

Inscriptions uniquement par e-mail à haut-vaucluse.natation@orange.fr

L'**aquagym** est une forme de gymnastique pratiquée dans l'eau. La pression de l'eau évite les chocs et minimise le risque de blessures, ce qui permet une pratique universelle, sans limitation d'âge.

Tarifs : 45 € les 5 séances, 80 € les 10.

Séances de 45 min.

DU 10 JUIN AU 5 JUILLET

LES MARDIS ET JEUDIS À 18H

DU 8 JUILLET AU 31 AOÛT

DU LUNDI AU VENDREDI À 9H

LES MARDIS ET JEUDIS À 19H (grand bassin)

Aquatraining : il s'agit d'un cours collectif qui combine plusieurs activités aquatiques réparties en différents ateliers qui travaillent différents groupes musculaire (aquabike, aquagym, boxing...).

Tarifs : 50 € les 5 séances, 90 € les 10.

Séances de 45 min.

DU 10 JUIN AU 5 JUILLET

LES MERCREDIS À 19H

DU 8 JUILLET AU 31 AOÛT

LES LUNDIS, MERCREDIS ET VENDREDIS À 19H

La prise de la licence-assurance d'un montant de 15 € est obligatoire pour débiter les activités. Elle est payable à l'inscription.

L'**aquabiking** consiste à pédaler dans l'eau sur un vélo sans roues. Dans l'eau, les mouvements réalisés sont doux pour les articulations et ne sollicitent pas la colonne vertébrale. L'effort physique apparaît plus agréable alors que l'effort fourni est plus grand. Il n'est pas nécessaire de savoir nager pour pratiquer. **L'aquabike est accessible à tous.** Le maître-nageur adapte les séances en fonction des jours.

Tarif : 55 € les 5 séances, 100 € les 10.

Séances de 45 min.

DU 10 JUIN AU 5 JUILLET

LES LUNDIS, MERCREDIS ET VENDREDIS À 18H

DU 8 JUILLET AU 31 AOÛT

DU LUNDI AU VENDREDI À 18H

La prise de la licence-assurance d'un montant de 15 € est obligatoire pour débiter les activités. Elle est payable à l'inscription.