

AQUA GYM*

Tarif « activités »

25 personnes maxi pour le grand bassin,
20 personnes maxi pour le petit bassin

AQUA BIKE*

Activité cardio musculaire intense sur vélo aquatique.

Sur inscription - 10 personnes maxi

À la séance ou par module selon les périodes de l'année

* Entrée possible 45 min avant l'horaire indiqué (dans les créneaux d'ouverture au public)

Fiches détaillées éditées séparément - Renseignements à l'accueil ou sur le site grandautunoismorvan.fr

AQUA CIRCUIT TRAINING

Vous avez le goût de l'effort ?

Ateliers intenses, ludiques et variés (steps, bike, palmes...) visant au renforcement musculaire et au développement de l'endurance.

Vendredi 19h-20h (45 min d'activité)

Grande profondeur du petit bassin et grand bassin

Groupe de 15 personnes maxi par séance

Savoir nager en grand bassin

AQUA FIGHT

Vous avez de l'énergie à dépenser ?

Chorégraphie aquatique associée aux mouvements de sports de combat. Plaisir et évacuation du stress garanti !

Vendredi 19h-20h (45 min d'activité)

Petit bassin - Groupe de 15 personnes maxi par séance



INFOS DIVERSES

- Petit bassin : il n'est que peu accessible du lundi au vendredi en raison des cours programmés dans ce bassin
- En cas d'orage, évacuation des bassins extérieurs et intérieurs
- Les enfants de **moins de 12 ans** doivent être **accompagnés** d'un parent ou d'une personne majeure
- Shorts et caleçons interdits
- **Accès à l'espace détente :**
 - interdit aux moins de 12 ans
 - les 12 à 18 ans sont munis d'une d'autorisation parentale

Ouverture au public

Période scolaire

Lundi, vendredi 11h45-20h

Mardi 11h45-14h et 18h-21h

Mercredi 15h-19h

Jeudi 11h45-14h (espace détente fermé)

Samedi 12h30-18h30 (ouverture de l'espace détente à 14h)

Dimanche 9h-13h

Petites Vacances Scolaires - zone A

Piscine - Espace Détente

Lundi au vendredi 11h45-20h

Samedi 12h30-18h30 (ouverture de l'espace détente à 14h)

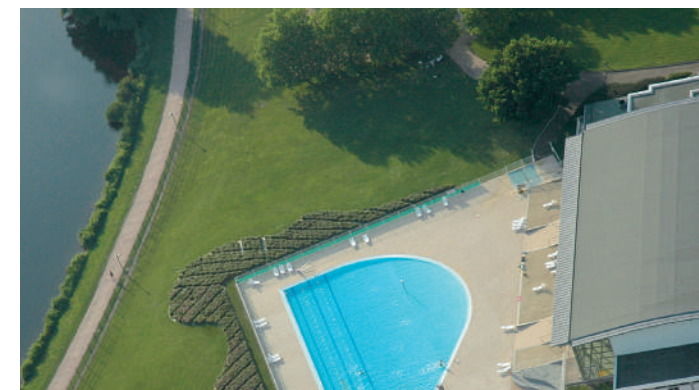
Dimanche 9h-13h

Évacuation des bassins et de l'espace détente
20 minutes avant la fermeture de l'établissement
Fermeture des caisses et tourniquets 45 minutes avant

Fermetures du Centre Nautique :

- Vidage : 01/09/2017 au 17/09/2017
- Compétitions et examens (quelques dates dans l'année)
- Fermeture du 24/12/2017 au 01/01/2018 (dates actualisées sur www.grandautunoismorvan.fr)
- Jours fériés (sauf 14/07 et 15/08)

ANNÉE SCOLAIRE 2017/2018



CENTRE NAUTIQUE



du Grand Autunois Morvan

Piscine et Espace détente

Centre nautique

du Grand Autunois Morvan

Route de Chalon-sur-Saône 71400 AUTUN

Tél : 03 85 52 24 45 • Fax : 03 85 52 52 43

www.grandautunoismorvan.fr



sport ou culture ?

Les deux, c'est mieux !

Espace détente

Profiter d'un temps de relaxation et de bien-être

JACUZZI - HAMMAM - SAUNA

Activités Piscine

Toutes les activités sont proposées du 18 septembre 2017 au 30 juin 2018 (sauf mention contraire), hors vacances scolaires, vidanges et jours fériés.

Inscriptions à compter du 4 septembre 2017 à l'accueil ou sur le site grandautunoismorvan.fr

AQUA BULLE

Tarif « activités »

Horaires : jeudi 19h-20h (45 min dans l'eau)

Activité pour les femmes enceintes

AQUA BULLE propose des exercices de respiration, de relaxation et l'occasion de rencontrer d'autres personnes dans la même situation. Séances encadrées par une sage-femme et un MNS (Maître Nageur Sauveteur). Fournir un certificat médical de non contre indication à la pratique de la natation.

AQUA BÉBÉS

De 6 mois à 4 ans ½, 1 séance/semaine par module

(accès libre sur la durée du créneau)

- **Samedi 9h15-10h** : 6 mois à 24 mois, 25 enfants maxi

- **Samedi 10h05-10h50** : 24 mois à 4 ans ½, 25 enfants maxi

1^{er} module : 23/09/2017 au 10/02/2018

2^e module : 03/03/2018 au 30/06/2018

(possibilité de s'inscrire à plusieurs modules)

Vaccins obligatoires, certificat médical, paiement à la première séance, chaque enfant doit être accompagné d'un adulte.

Découverte du milieu aquatique dans un bassin aménagé où tout est fait pour l'éveil de l'enfant. Dans une eau chauffée à 32°C, l'enfant et le parent évolueront ensemble sous les conseils du MNS.

AQUA LUDIQUE

À partir de 4 ans ½ ou enfant ayant peur

8 enfants par groupe

1 séance/semaine par module (45 min dans l'eau)

Mardi 17h30-18h30

Mercredi 13h30-14h30, 15h-16h et 17h-18h

1^{er} module : 23/09/2017 au 10/02/2018

2^e module : 03/03/2018 au 30/06/2018

(possibilité de s'inscrire à plusieurs modules)

Familiarisation aquatique et début de propulsion sous forme ludique afin d'accéder à aqua nat' ou aux leçons sans difficulté.

AQUA NAT'

À partir de 5 ans ½ révolus

12 à 16 enfants par groupe

Tests d'évaluation pour les nouveaux le 4 septembre 2017 de 10h à 19h

1 séance/semaine sur l'année scolaire (45 min dans l'eau)

Horaires selon le niveau bronze, argent ou or

Cours collectifs de perfectionnement et école de natation

LEÇONS DE NATATION ENFANTS

Tarif « leçons »

À partir de 5 ans ½

1 à 4 personnes par cours

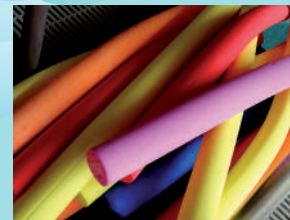
Horaires : créneaux définis par cycle de 10 séances

Renseignements à l'accueil

2 formules : 1 fois par semaine sur 10 semaines

5 fois par semaine sur 2 semaines

(du lundi au vendredi pendant les vacances scolaires)



LEÇONS DE NATATION ADULTES

Tarif « leçons »

4 personnes maxi par cycle de 10 séances

Jeudi 19h-20h (45 min dans l'eau)

Apprendre à nager ou perfectionnement.

AQUA SENIORS

Tarif « activités seniors »

Vendredi 14h-15h (45 min dans l'eau)

Séance d'aquagym douce et adaptée dans le petit bassin.

AQUA HANDICAP

Tarif « activités »

Jeudi 16h-17h (45 min dans l'eau)

Cours permettant de trouver une autonomie et une adaptation à son handicap. Moment de partage et de convivialité.