

## TARIFS

- de 4 ans .....	gratuit
Enfant (4 à 15 ans) .....	3,40 €
10 entrées enfant .....	28 €
Adulte .....	4,60 €
10 entrées adulte .....	38 €
Abonnement de 10h .....	28 €
Carte abonnement .....	2€

## ACHETER VOS ENTRÉES ET ABONNEMENTS

## & RÉSERVER EN LIGNE

[www.hautbugey-agglomeration.fr](http://www.hautbugey-agglomeration.fr)

## ENTRÉES PISCINE INCLUSES

Nombre de cours	Aquabike	Openbike	Aquagym
Unité	15 €	8 €	9 €
5	66 €		
10	100 €	46 €	55 €
30	265 €	120 €	145 €
50	400 €		170 €
80		205 €	250 €

## HORAIRES

### PÉRIODE SCOLAIRE

Lundi : 12h-14h / 17h-20h  
Mardi : 12h-14h / 17h-21h  
Mercredi : 10h-20h  
Jeudi : 12h-14h / 17h-18h  
Vendredi : 12h-14h / 17h-21h  
Samedi : 10h-13h  
Dimanche : 9h-13h

JOURS FÉRIÉS  
fermé

### VACANCES SCOLAIRES Zone A

Lundi : 12h-20h  
Mardi : 11h-21h  
Mercredi : 11h-20h  
Jeudi : 11h-18h  
Vendredi : 11h-21h  
Samedi : 10h-13h  
Dimanche : 9h-13h

### FERMETURE ESTIVALE 2024

Fermeture du 8 juillet au 1er septembre inclus 2024

## INFORMATIONS PRATIQUES



- 1 toboggan intérieur
- 1 bassin ludique (eau autour de 30°)
- 1 bassin d'apprentissage (eau autour de 30°)
- 1 pataugeoire (eau autour de 30°)
- 1 bassin olympique de 50m (eau à 27°)

Le centre vous ouvre ses portes 7/7 jours en toutes saisons.

• Les enfants de - de 10 ans sont obligatoirement **accompagnés par un adulte** en tenue de bain qui en assure la **surveillance et assume l'entière responsabilité.**

- Bassin olympique interdit aux non nageurs.
- Accès au bassin exclusivement en maillot de bain et pieds nus.

### Shorts de bain et sacs interdits.

- Douche savonnée obligatoire avant l'accès aux bassins.
- Port de bonnet obligatoire dans les bassins pour toutes activités.
- Évacuation des bassins 20 à 30 minutes avant la fermeture.

• **Toute exclusion pour non respect du règlement intérieur ne sera pas remboursée.**

## OUVERTURE & CONFIGURATION BASSINS

*Sous réserve de modifications liées à des compétitions ou animations  
Evacuation des bassins 20 à 30 minutes avant la fermeture*

	Bassin Olympique		Bassin Ludique	Bassin école
	50m	25m	Septembre à Juin	Septembre à Juin
Septembre à Juin				
Lundi		12h-14h / 17h-20h	13h15-14h / 17h-18h / 19h-20h	12h-14h / 17h-19h
Mardi	17h-21h	12h-14h	13h15-14h / 17h-18h / 19h-20h	18h-20h / 20h45-21h
Mercredi	10h-20h		12h-18h / 19h-20h	10h-14h / 16h-19h
Jeudi		12h-14h / 17h-18h	12h-14h / 17h-18h	Fermé
Vendredi	17h-21h	12h-14h	17h-21h	17h-19h30
Samedi	10h-13h		10h-13h	12h-13h30 / 17h45-18h45
Dimanche	9h-13h		9h-13h	Fermé

Renseignements à l'accueil

## CONTACT

Centre Nautique Intercommunal Robert Sautin  
148 cours de Verdun - 01100 OYONNAX  
04 74 77 46 76 / [www.hautbugey-agglomeration.fr](http://www.hautbugey-agglomeration.fr)



Saison  
2024

CENTRE NAUTIQUE  
ROBERT SAUTIN



HAUT  
BUGEY  
AGGLOMÉRATION



## SPORT AQUATIQUE

### AQUA SÉNIORS

Séance réservée aux plus de 60 ans.

### AQUADOUCE

Séance où sont mobilisées différentes articulations, groupes musculaires et système cardio-vasculaires en douceur.

### CUISSSES ABDOS FESSIERS

Cours tonique mêlant endurance et renforcement musculaire pour les membres inférieurs et la sangle abdominale.

### AQUAFITNESS

Cours tonique sollicitant tous les groupes musculaires favorisant le renforcement musculaire.

### CARDIO TONIC

Pour un public sportif, cours alternant travail d'endurance et d'exécution rapide, sollicitant au maximum le système cardio-vasculaire.

### AQUAGYM GRAND BAIN

Séance tonique sollicitant tous les groupes musculaires favorisant le renforcement musculaire pratiqué en grande profondeur.

### SWIM HIIT

Séance en grande profondeur, en fractionné à haute intensité, utilisant des mouvements variés dans l'eau (battements, bascules, pédalage, palmes, abdos, nage...).

### AQUACROSSFIT

Séance très intense en grande profondeur combinant du renforcement musculaire type Crossfit® et de la natation.

## VÉLO AQUATIQUE

### OPENBIKE

Séance libre de 45min avec location d'un vélo en autonomie.

### AQUABIKE

Cours rythmé en musique. Apprentissage des mouvements de bases permettant par la suite d'accéder au cours de cardio bike.

### CARDIO BIKE

Cours de vélo aquatique d'intensité élevée au niveau cardio-vasculaire et musculaire.

## SANTÉ

### AQUASANTÉ PASSERELLE

Séance d'aquagym adaptée pour les personnes à besoins spécifiques et éloignées de la pratique d'activité physique. Attention : réservée à la maison «sport santé».

### AQUA SPORT SANTÉ

Séance d'aquagym à intensité faible adaptée, mouvements de bases pour aller modérément et progressivement vers des cours plus intenses. Soumis à recommandation médicale.

Intensité du cours  
Facile    Difficile

## LES ACTIVITÉS (HORS VACANCES SCOLAIRES)

Toutes ces animations sont composées d'un échauffement, d'un corps de séance spécifique et d'un retour au calme (étirements, relaxation). Ces activités se font dans un bassin adapté et sont encadrées par un éducateur sportif diplômé.

Les séances sont effectuées en musique : plaisir, cadence et bien-être assurés !

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		10h15-11h Passerelle aqua santé		
	11h10-12h Aqua douce Grand bain	11h15-12h Aqua sport santé	11h10-12h Aqua douce Grand bain	11h10-12h Aqua douce Grand bain
12h15-13h05 Aquagym Grand bain	12h15-13h05 Circuit training Grand bain	12h15-13h Aquagym grand bain	12h15-13h Cardio Grand bain	12h15-13h05 Aquagym Grand bain
	13h-13h45 Aqua IME Grand bain			
	17h10-17h55 Aquagym Grand bain			
18h-18h50 Cuisses Abdos Fessiers Grand bain	18h30-19h15 Swim Hiit	18h-18h50 Cardio Grand bain	18h-18h50 Aquafitness Grand bain	18h-18h50 Aquafitness Grand bain
				19h-19h50 AquaCrossfit

## LEÇONS DE NATATION



Pour enfants et adultes, tous niveaux, assurées par des éducateurs sportifs diplômés.

- Leçons personnalisées (10€ + entrée) : 4 personnes maximum **Toute l'année**
  - Leçons au trimestre (120€ trimestre) : 8 personnes maximum **Toute l'année**
  - Stages Cycl'Eau (60€ semaine + entrée): 12 enfants maximum
- Du lundi au vendredi, **uniquement pendant les vacances scolaires**

## VENDREDIS EN FAMILLE

**Bassins intérieurs aménagés et réservés aux familles.**

Venez profiter d'un moment convivial !

**De 17h à 20h tous les vendredis**

Renseignement à l'accueil ou au 04 74 77 46 76



## BABY CLUB

Pour permettre à bébé d'acquérir un savoir-être et un savoir faire dans l'eau.

Partagez en famille des instants de plaisir et de découverte en milieu aquatique.

Renseignements : 07 87 99 89 69 / babyclub@laposte.net

