

TARIFS

Moins 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 €
Support carte abonnement	2 €

ACHETER VOS ENTRÉES ET ABONNEMENTS
& RÉSERVER EN LIGNE

www.hautbugey-agglomeration.fr



TARIFS AQUAGYM

unité	9€
10	55€ / 5,50€
30	145€ / 4,83€
50	170€ / 3,40€

HORAIRES*

Pendant la période scolaire

LUNDI : 12h-14h / 17h-20h
MARDI : 12h-14h / 17h-21h
MERCREDI : 10h-14h / 16h-20h
JEUDI : 12h-14h / 17h-18h
VENDREDI : 12h-14h / 17h-20h
SAMEDI : 9h-13h
DIMANCHE : 9h-13h

JOURS FÉRIÉS : fermé
VACANCES SCOLAIRES
Toussaint : du 19 octobre au 3 novembre 2024
Noël : du 21 décembre 2024 au 5 janvier 2025
Hiver : du 22 février au 9 mars 2025
Printemps : du 19 avril au 4 mai 2025
Été : 5 juillet 2025

*Sauf problème technique inopiné

ACCÈS AU BASSIN

- Bassin olympique de 50 m (eau à 27°C).
- Les enfants de moins de 10 ans sont obligatoirement **accompagnés par un adulte dans l'eau** en tenue de bain qui en assure la **surveillance et assume l'entière responsabilité**.
- 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.
- Évacuation des bassins 20 à 30 minutes avant la fermeture.
- **Toute exclusion pour non respect du règlement intérieur ne donnera pas lieu à un remboursement.**

CONTACT

Centre Nautique Intercommunal Robert Sautin
148 cours de Verdun - 01100 OYONNAX
04 74 77 46 76 / www.hautbugey-agglomeration.fr



Saison 2024-2025

CENTRE NAUTIQUE
ROBERT SAUTIN



HAUTBUGEY
AGGLOMÉRATION



NOUVEAU**FORUM DÉCOUVERTE ACTIVITÉS AQUATIQUES****(HORS VACANCES SCOLAIRES)****LEÇONS DE NATATION**

Pour adultes et pour enfants (à partir de 6 ans). 120€ par période (entrées comprises)

SAUVETAGE AQUATIQUE

Apprentissage des techniques de sauvetage aquatique (BNSSA pour les plus de 16 ans).

Lundi 17h30-18h15 / Vendredi 17h30-18h15 - 120€ par trimestre

NATATION ARTISTIQUE*

Activité complète, gymnique, collégiale : développement de la coordination, de l'aisance aquatique, de l'apnée, musculation profonde et assouplissement.

Mercredi 13h30-15h / 18h30-20h - 170€ l'année (entrées comprises)

HOCKEY SUBAQUATIQUE*

Activité dynamique, physique, collective : développement de la coordination, de l'aisance aquatique, de l'apnée, du sens de la compétition et du dépassement de soi.

Jeudi 18h-19h30 - 170€ l'année (entrées comprises)

* Sous conditions

JARDIN AQUATIQUE (POUR LES 4-6 ANS)**Mercredi 15h-16h / 16h-17h - 65€ par trimestre (10 séances)**

Découverte aquatique ludique : sensibilisation des enfants à l'environnement aquatique profond (jeux, stimulation douce, motricité adaptée à la découverte).

**NOUVEAU****DIMANCHE EN FAMILLE****ESPACE DU BASSIN OLYMPIQUE DÉDIÉ AUX FAMILLES**

Venez profiter d'un moment convivial !

Les bébés et les petits ne sachant pas nager sont acceptés à condition de venir avec leur bouée et en présence d'un parent dans l'eau.

Dimanche matin

COURS COLLECTIFS AQUAGYM**(COURS POUVANT VARIÉS PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES)**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
10h			Aqua passerelle sport santé 10h15-11h00		
11h	Aquadouce 11h10-12h00		Aqua sport santé 11h15-12h00		Aquadouce 11h10-12h00
12h	Aquafit 12h15-13h05	Aquafit 12h15-13h05	Swim Hiit 12h15-13h00	Aqualegs 12h15-13h00	Aquafit 12h15-13h05
13h		Aquadapt 13h00-13h45			
17h		Aqualegs 17h10-17h55			
18h	Aquafit 18h30-19h20 Swim Hiit 18h30-19h15	Cardio tonic 18h30-19h20	Aquafit 18h00-18h50	Aquafit 18h00-18h50	
19h			Aquacrossfit 19h00-19h45	Aquapaddle 19h00-19h45	

AQUADAPT

+

Séance visant un public précis de personne en surpoids avec des déficiences mentales.

AQUASANTÉ

+

Séance d'aquagym à intensité faible adaptée, mouvements de base pour aller modérément et progressivement vers les cours plus intenses. Soumise à recommandation médicale.

AQUA PASSERELLE SPORT SANTÉ

+

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

AQUADOUCE

++

Séance où sont mobilisées différentes articulations musculaires (membres inférieurs) et la sangle abdominale.

AQUAFIT

++++

Cours tonique sollicitant tous les groupes musculaires favorisant leur renforcement.

AQUALEGS

++++

Séance qui cible les muscles des jambes ; possibilité d'utiliser des palmes.

AQUAPADDLE

++++

Séance se pratiquant à l'aide de matelas : travail sur l'équilibre et la sangle abdominale, renforcement musculaire profond.

AQUACROSSFIT

+++++

Séance très intense combinant du renforcement musculaire type crossfit et de la natation.

CARDIO TONIC

+++++

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

SWIM HIIT

+++++

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