

TARIFS ENTRÉE PISCINE

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

LUNDI : 12h-14h / 17h-20h

MARDI : 12h-14h / 17h-20h

MERCREDI : 10h-14h / 16h-20h

JEUDI : 12h-14h

VENDREDI : 12h-14h / 17h-20h

SAMEDI : 9h-13h

DIMANCHE : 9h-13h

JOURS FÉRIÉS : FERMÉ

VACANCES SCOLAIRES

Toussaint : du 19 octobre au 3 novembre 2025

Noël : du 21 décembre 2025 au 5 janvier 2026

Hiver : du 7 février au 23 février 2026

Printemps : du 4 avril au 20 avril 2026

Été : 4 juillet 2026

ACCÈS AU BASSIN ET RÈGLEMENT INTÉRIEUR

- Bassin olympique de 50 m (eau à 27°C).
- Les enfants ne sachant pas nager ne peuvent être acceptés que lors des « activités en famille », même accompagnés d'un adulte.
- 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 du bonnet obligatoire.
- Évacuation des bassins 20 à 30 minutes avant la fermeture.

CONTACT

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



CENTRE NAUTIQUE ROBERT SAUTIN



Saison
2025-2026



HAUT
BUGEY

AGGLOMÉRATION

Entreprendre ensemble

ACTIVITÉS AQUATIQUES

(HORS VACANCES SCOLAIRES)

LEÇONS DE NATATION

Pour adultes et pour enfants (à partir de 6 ans).

Horaires : voir fiche d'inscription.

120 € par trimestre (entrées comprises).

NATATION ARTISTIQUE

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

Mercredi 13h30-15h

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.

Lundi 18h-19h et jeudi 18h-19h30.

170 € l'année (entrées comprises).

JARDIN AQUATIQUE (POUR LES 4-6 ANS)

Mercredi 15h15-15h45 ou 16h-16h30.

65 € par trimestre (10 séances).

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



EN FAMILLE LE DIMANCHE MATIN



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.

COURS COLLECTIFS AQUAGYM

(HORAIRES POUVANT VARIER 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	Abd'eau flash 12h15-12h45	Aquafit 12h15-13h05	Swim Hiit 12h15-13h00	Aqualegs 12h15-13h00	
13h					
17h		Aqualegs 17h10-17h55			
18h	Swim Hiit 18h30-19h15	Cardio tonic 18h10-19h00	Aquafit 18h00-18h50	Aquapaddle 18h30-19h15	
19h			Aqua cross 19h00-19h45		

AQUA SPORT SANTÉ +

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 sollicitant les articulations et les groupes musculaires de l'ensemble du corps (membres inférieurs, supérieurs et sangle abdominale) de manière douce à modérée, dans une ambiance conviviale.

AQUAFIT ++++

Cours tonique sollicitant tous les groupes musculaires favorisant leur renforcement.

AQUALEGS ++++

Séance qui cible les muscles des jambes.

AQUAPADDLE ++++

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

ABDO FLASH +++++

25 minutes de travail intensif ciblant la ceinture abdominale.

AQUACROSS +++++

Séance très intense combinant du renforcement musculaire type crosstraining 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...).

VOIR LES TARIFS AU DOS