

L'AQUALUD

UN BASSIN DE 25 MÈTRES
Six couloirs homologués pour les compétitions.
Un fond de 1,20m à 1,80m de profondeur pour la nage, l'apprentissage et les activités loisirs (aqua gym, aqua training...)

UN BASSIN D'APPRENTISSAGE
Comprenant 2 couloirs de 15m, 3 alvéoles massantes, 2 geysers, 1 banquette à bulles, accessible par un escalier.

UN BASSIN D'ACTIVITÉS
70m² à fond mobile pour passer de 0 à 4 mètres de profondeur. Éclairage et sonorisation d'ambiance spécifique pour l'accueil d'activités.

ESPACE LUDO-ENFANT (PATAUGEOIRE)
22m² avec des jets d'eau différenciés

ESPACE BIEN-ÊTRE
Deux saunas, une baignoire d'eau froide, un jacuzzi, un hammam au ciel étoilé ; une douche sensation ; une douche hydromassante ; une douche classique et une plage extérieure dédiée.

Tarifs Animations adultes
(détail à l'intérieur)

	CAB	Hors CAB
Adulte : 10 séances par trimestre (45') + de 16 ans	60,00 €	70,00 €
Adulte : 10 séances par trimestre (45') Etudiant, demandeur d'emploi, RSA, carte adulte handicapé	30,00 €	40,00 €
Séniors : 10 séances par trimestre (45') A partir de 62 ans	45,00 €	55,00 €
Séniors : 10 séances par trimestre (45') A partir de 62 ans, titulaire de l'Allocation de Solidarité pour les Personnes Âgées (ASPA), carte adulte handicapé	30,00 €	40,00 €
Séance unitaire	10€	10€

	CAB	Hors CAB
Location bike	1 entrée + 3,00 €	1 entrée + 3,60 €

Tarifs Animations enfants
(détail à l'intérieur)

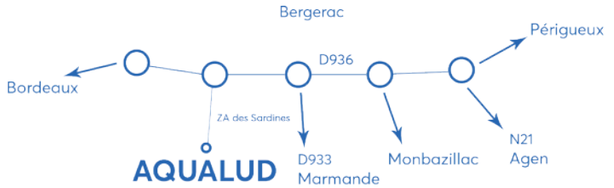
Tarifs bébés nageurs
60€ les 8 séances sur 10 semaines (70 € hors CAB)
Séance unitaire : 10 €



Tarifs Jardin d'eau
60€ les 8 séances sur 10 semaines (70 € hors CAB)
Séance unitaire : 10 €

Tarifs Aquakids
80 € par an (90 € hors CAB)
40 € par an si Quotient Familial < 900 (50 € hors CAB)

L'AQUALUD



Z.A Les Sardines
8 rue Caroline Aigle
24100 Bergerac

05.53.22.28.80

aqualud@la-cab.fr

www.la-cab.fr

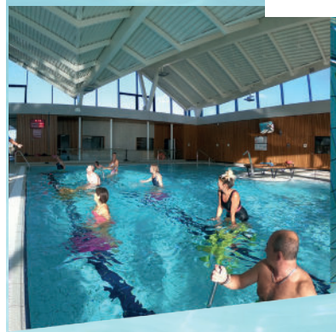
Imprimerie Charron - Ne pas jeter sur la voie publique

BERGERAC SUD DORDOGNE

SAISON 2022-2023

L'AQUALUD

LES ACTIVITÉS





Animations adultes

Aqua Phobie / Aqua Surprise / Aqua Palmes / Aqua Bike / Aqua Training / Aqua Gym

Animations enfants

Bébés Nageurs / Jardin d'eau / Aquakids



Animations adultes*

Aqua Phobie 45 minutes : 5 personnes accompagnées d'un maître-nageur.
Pour surmonter la peur de l'eau avec calme et patience.

Aqua Palmes 45 minutes : À la recherche d'une activité cardio pour galber jambes et fessiers ? L'Aqua Palmes est une activité de haute intensité où il est impératif de savoir nager, mettre la tête sous l'eau, s'allonger sur le ventre et sur le dos. Paire de palmes non fournie.

Aqua Bike 45 minutes : Pour pédaler au chaud toute l'année ?
Activité accessible à tous, l'intensité varie en fonction du coach.

Aqua Training 45 minutes : Peur d'un cours ennuyeux ? Impossible avec l'Aqua Training : circuit composé de vélos, trampolines, steps, haltères ...
Chaque coach dynamise le cours à sa façon !

Aqua Gym 45 minutes : L'activité la plus populaire de la piscine !
2 types de cours sont proposés :
- Cours de faible à moyenne intensité : accessible à tous, quel que soit l'âge et la condition physique.
- Cours de moyenne à forte intensité : nécessitant un bon équilibre, être capable de répéter les efforts intensifs et suivre le rythme du coach. Un avis médical est fortement recommandé.
Représentés sur le planning par ce logo

Aqua Surprise 45 minutes : À l'initiative du MNS, une séance surprise parmi les séances proposées à l'Aqualud ! (Aqua Gym, Aqua Bike ou Aqua Training)

** Vendu à l'usager pour son usage personnel ou sous forme de carte cadeau*

Planning des animations

Les activités d'intensité élevée sont fortement déconseillées pour les personnes ayant des problèmes cardiaques.
Un avis médical est recommandé. Les cours de haute intensité seront suivis de ce logo

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8h30-9h15	AQUA GYM	AQUA TRAINING	AQUA GYM	AQUA TRAINING	AQUA PHOBIE		
9h15-9h45							BB NAGEURS «OURSINS»
9h45-10h15							BB NAGEURS «HIPPOCCAMPES»
9h30-10h15			AQUA GYM +62 ANS				
10h30-11h15			AQUA GYM +62 ANS				
11h15-12h00	AQUA BIKE AQUA GYM	AQUA BIKE AQUA GYM		AQUA GYM AQUA TRAINING	AQUA GYM AQUA TRAINING		
11h30-12h15			AQUA GYM +62 ANS				
12h30-13h15	AQUA GYM AQUA TRAINING	AQUA GYM AQUA TRAINING		AQUA GYM AQUA BIKE	AQUA GYM AQUA BIKE		
13h00-13h45						AQUA SURPRISE	
16h45-17h15						BB NAGEURS «OURSINS»	
17h15-17h45						BB NAGEURS «HIPPOCCAMPES»	
17h00-17h45			AQUA GYM				
17h15-17h55	JARDIN D'EAU «ETOILE DE MER» AQUA KIDS «CANARDS»	JARDIN D'EAU «ETOILE DE MER» AQUA KIDS «GRENOUILLES»		JARDIN D'EAU «DAUPHINS» AQUA KIDS «1er TRITON»	JARDIN D'EAU «DAUPHINS» AQUA KIDS «2ème TRITON»		
18h00-18h45			AQUA GYM				
18h30-19h15	AQUA BIKE	AQUA GYM AQUA BIKE		AQUA GYM AQUA TRAINING	AQUA GYM		
18h30-19h15	AQUA TRAINING						
19h00-19h45			AQUA GYM				
19h45-20h30	AQUA BIKE	AQUA PALMES AQUA TRAINING		AQUA TRAINING AQUA BIKE	AQUA TRAINING AQUA BIKE		

Animations enfants

Bébés Nageurs
30 minutes
Groupe de 10 bébés 6 mois/1 an « Les Oursins » et 10 bébés de 1 an/2 ans « Les Hippocampes ».
Moment privilégié entre un bébé et ses parents pour la familiarisation avec l'eau et la conservation de l'apnée réflexe.

Jardin d'eau
30 minutes
5 enfants par maître-nageur « Les Etoiles de mer » (3-4 ans) et « Les Dauphins » (4-5 ans).
Acclimatation au milieu aquatique, parcours d'éveil, jeux...



Aquakids
45 minutes
15 enfants par maître-nageur.
CE1 « Les canards ».
CE2 « Les grenouilles ».
CM1 « 1er Triton ».
CM2 « 2ème Triton ».
Activité ludique qui permet aux enfants de consolider leur apprentissage de la natation.

NOUVEAU !
Réserver votre activité, acheter votre entrée, ou renouveler votre carte en quelques clics sur le site www.la-cab.fr