





Aquatower

Véritable salle de musculation dans l'eau l'Aquatower est ouvert à tous. C'est une nouvelle façon d'utiliser l'eau, autrement qu'en nageant... tout en s'amusant. Les mouvements réguliers effectués dans l'eau (à un rythme plus ou moins soutenu) font intervenir de nombreux groupes musculaires : jambes, torse, bras...

Jours et horaires de l'activité

	Période scolaire	Vacances scolaires	Vacances estivales
Lundi	10h30-11h15	-	-
	12h30-13h15	12h15-13h00	10h00-10h45
	16h30-17h15	19h30-20h15	10h45-11h30
	18h30-19h15		
Mardi	9h15-10h00	-	-
	11h45-12h30	-	-
	16h30-17h15	-	-
	18h30-19h15	18h30-19h15	12h15-13h00
Mercredi	8h30-9h15	10h15-11h00	-
	-	11h00-11h45	-
	18h15-19h00	12h15-13h00	12h15-13h00
Jeudi	8h30-9h15	-	-
	12h30-13h15	12h15-13h00	10h00-10h45
	19h30-20h15	18h30-19h15	10h45-11h30
	20h30-21h15	-	-
Vendredi	11h30-12h15	12h15-13h00	12h15-13h00
	12h15-13h00	18h30-19h15	-
	16h00-16h45	-	-
Samedi	9h15-10h00	13h00-13h45	-
	11h45-12h30	12h15-13h00	-
	12h30-13h15	-	-
Dimanche	9h05-9h50	9h05-9h50	9h05-9h50

 séance surveillée

 séance encadrée

MODE D'EMPLOI

L' Aquatower est une activité à part entière. Elle n'est pas assimilable à l'Aquagym. Elle se déroule dans le bassin réception toboggan, équipé de :

- Vélos
- Planche à abdos
- Barre de triceps «dips»
- Barre de traction
- et d'autres ateliers

Soit un total de 9 postes. Il peut y avoir un nombre plus important de postes en cours d'année. Le bassin est alors **EXCLUSIVEMENT** réservé à cet usage.

Les cartes de 10 séances ont une durée de validité de un an à compter de la date d'achat.

L'activité concerne toutes personnes âgées de 16 ans ou plus.

Les heures indiquées sont les heures de présence effectives dans l'eau. Aussi, l'accès aux vestiaires sera possible 10 minutes avant l'heure indiquée.

Il est possible de réserver des séances dans la semaine en cours et dans la semaine à venir. Cependant, considérant la demande importante, le nombre restreint de machines et les créneaux fixes, les personnes ayant réservées devront être

présentes 10 minutes avant l'heure du cours pour l'accès aux vestiaires. Si ce n'est pas le cas, la place sera considérée comme vacante 5 minutes avant le début de la séance.

Il est possible de pratiquer l'aquatower sans réservation, sous réserve de place disponible.

Aucun créneau n'est acquis, il appartient aux pratiquants de réserver leurs cours.

Les utilisateurs de l'Aquatower peuvent être équipés à l'accueil d'un bracelet jetable afin de les distinguer de ceux qui n'ont pas accès à l'Aquatower.

L'accès aux bassins pour baignade avant ou après la pratique de l'aquatower nécessite le paiement d'un droit d'accès aux bassins, aux tarifs habituels prévus.

RAPPEL : les personnes qui pratiquent une activité physique doivent au préalable s'assurer de leurs capacités et de leurs compatibilités avec l'activité auprès de leur médecin.

Pour l'achat d'une carte de 10 séances encadrées un certificat médical de non contre indication de la pratique de l'activité (valable 1 an) est obligatoire

Tarifs

Séance surveillée

- 6, 50 € la séance
- 58, 50 € les 10 séances

Séance encadrée

- Séance à l'unité uniquement pour séance d'essai : 8 €
- 72 € les 10 séances