

# Abonnements & tarifs

## AQUALUDIA

Tarif A = activités aquatiques, natation adultes et enfants

Tarif B = handi-nage enfants et adultes

| TARIFS |       |
|--------|-------|
| A      | B     |
| 221 €  | 110 € |

|                   |                             |
|-------------------|-----------------------------|
| Abonnement annuel | du 12/09/2016 au 03/06/2017 |
|-------------------|-----------------------------|

|       |       |
|-------|-------|
| 221 € | 110 € |
|-------|-------|

Un supplément de 3 € sera demandé lors du premier abonnement, pour l'achat de la carte sans contact.

Possibilité de paiement en 3 fois : renseignements à l'accueil d'Aqualudia.

|   |         |
|---|---------|
| Aqu'activité (dans la limite des places disponibles)<br>1 entrée + 1 séance à l'activité de votre choix                   | 9,50 €  |
| Aqua pass (dans la limite des places disponibles)<br>1 entrée + 1 séance à l'activité de votre choix<br>+ 1 entrée bainéo | 11,30 € |

## PORTET SUR GARONNE

|                   |                             |       |
|-------------------|-----------------------------|-------|
| Abonnement annuel | du 10/09/2016 au 17/06/2017 | 145 € |
|-------------------|-----------------------------|-------|

Un supplément de 3 € sera demandé lors du premier abonnement, pour l'achat de la carte sans contact.

Possibilité de paiement en 3 fois : renseignements à l'accueil de la piscine

## Inscriptions

### AQUALUDIA

| ACTIVITÉS<br>NATATION ADULTES<br>JARDIN AQUATIQUE (3-6 ans)   | NATATION ENFANTS (6-12 ans)  |
|---|--|
| Dimanche 4 septembre 2016<br>de 8 h 30 à 18 h<br>au Forum des Associations<br>Salle Alizé de Muret<br><small>(règlement uniquement par chèque bancaire ou postal)</small><br>ou<br>les 5 et 6 septembre 2016<br>de 14 h à 17 h à Aqualudia<br><small>(selon les places disponibles)</small> | <p>Pour les familles domiciliées sur l'Agglo du Muretain :<br/><small>(se munir d'un justificatif de domicile)</small><br/>Samedi 10 septembre 2016<br/>de 9 h à 12 h à Aqualudia</p> <p>Journée de test avec présence obligatoire des enfants<br/><small>(selon places disponibles)</small></p> |
| A partir du 3 octobre 2016, abonnement possible à une seconde activité pour les personnes déjà abonnées au prix réduit de 110 €<br><small>(selon les places disponibles)</small>  | <p>Pour les familles domiciliées hors de l'Agglo du Muretain :<br/>Samedi 10 septembre 2016<br/>de 14 h 30 à 16 h 30 à Aqualudia<br/><small>(selon les places disponibles)</small></p>   |

### PORTET SUR GARONNE

#### ACTIVITÉS / NATATION ADULTES

Dimanche 4 septembre 2016 de 8 h 30 à 18 h au Forum des Associations  
Salle Alizé de Muret (règlement uniquement par chèque bancaire ou postal)  
ou  
à partir du 5 septembre à la piscine de Portet-sur-Garonne  
sur les horaires d'ouverture au public  
(selon les places disponibles)

- à noter
- Des cours collectifs d'apprentissages pour les enfants (7-11 ans) sont proposés durant les vacances scolaires.
  - Un atelier bébés nageurs (6 mois à 3 ans) est proposée à Aqualudia tous les mercredis matin.
- Inscriptions et renseignements à l'accueil des piscines.

agglo-muretain.fr

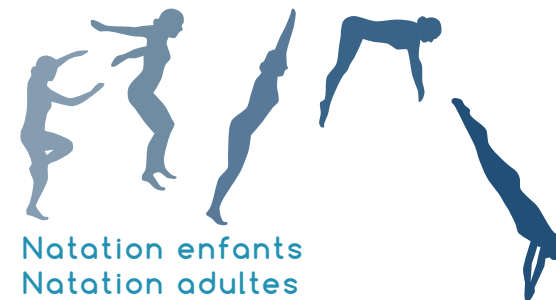


CENTRE AQUALUDIA  
80 avenue Bernard IV  
31600 Muret  
Tél. : 05 61 51 91 00

PISCINE COMMUNAUTAIRE  
DE PORTET-SUR-GARONNE  
Avenue Salvador Allende  
31120 Portet-sur-Garonne  
Tél. : 05 61 72 12 10



# Piscines du Muretain Activités



Natation enfants  
Natation adultes  
Aquagym  
Aquabike  
Aquados  
Aquaseniors  
Handi Nage  
Jardin aquatique

# Les activités proposées

**Aquaseniors** Gymnastique douce, travail d'équilibre, de motricité, d'assouplissement et de coordination. Utilisation des vélos et tapis aquatiques. Activité accessible aux non nageurs.

**Aquados** Mélange d'aquagym et de natation avec renforcement des muscles dorsaux et abdominaux. Pour pratiquer cette activité, il est conseillé de savoir nager.

**Handi Nage** A la recherche de sensations nouvelles, de bien-être et de détente, cette activité s'adresse aux personnes à mobilité réduite (quelque soit leur handicap).

**Aquagym** Pour se muscler en douceur et combiner la forme et le plaisir.

**Aquafitness** Cours tonique et dynamique pour modeler son corps et améliorer sa condition physique.


**Aquaform'** Cours tonique pour renforcer les muscles, affiner la silhouette grâce à des exercices utilisant palmes, aquabike, aquajogging et travail d'abdominaux. Activité pratiquée en eau profonde : savoir nager.


**Aquabike** Cours collectifs de pédalage tonique sur vélo immergé. Enchaînement de différentes situations sur de la musique (pédalage en danseuse, sprint, rythme balade). A Aqualudia, activité en abonnement annuel. A Portet-sur-Garonne, activité à la séance. Inscription à la séance dans la limite des places disponibles (9,50 € la séance - entrée piscine comprise)


## Natation adultes


**Aquaphobie** : pour dépasser sa crainte de l'eau et se familiariser avec les techniques de respiration, d'immersion, de flottaison. Séances en petits groupes, encadrées par des professionnels, ce qui vous garantit disponibilité, écoute et sécurisation.  
**Apprentissage** : initiation aux techniques de nage (brasse et dos) pour les débutants et les personnes ne sachant pas nager.  
**Natation Loisir** : Approfondissement des différentes techniques de nage.  
**Entraînement** : pour les nageurs maîtrisant les techniques de nage et souhaitant se perfectionner.

## Natation enfants jusqu'à 12 ans


 **ETOILES DE MER** (niveau débutant) : initiation aux techniques de nage pour maîtriser le milieu aquatique.

 **HIPPOCAMPES** (niveau moyen) : travail de perfectionnement aux techniques de brasse, de dos et initiation au crawl.

 **DAUPHINS** (niveau confirmé) : perfectionnement des nages. Initiation papillon, plongeurs et nage avec palme.

 **REQUINS** (niveau confirmé requis) : perfectionnement 4 nages et initiation au sauvetage sportif.

## Jardin Aquatique pour les 3 - 6 ans

 Découverte du milieu aquatique par des jeux et des parcours ludiques. Cette activité s'inscrit en amont de la section « étoiles de mer » pour amener l'enfant à découvrir son autonomie dans l'eau. Cette activité est encadrée par des maîtres nageurs diplômés. Les enfants doivent être obligatoirement accompagnés d'un parent en tenue de bain.

2016 / 2017

## AQUALUDIA Muret

|                           | Lundi                                | mardi                      | mercredi                   | jeudi       | vendredi                   | samedi                     |             |
|---------------------------|--------------------------------------|----------------------------|----------------------------|-------------|----------------------------|----------------------------|-------------|
| ACTIVITÉS ADULTES         | Activités bien être et santé         |                            |                            |             |                            |                            |             |
|                           | Aquaseniors                          | 15h45-16h30                | -                          | -           | -                          | 15h45-16h30                | -           |
|                           | Aquados                              | -                          | -                          | 11h45/12h30 | -                          | -                          | -           |
|                           | Handi nage                           | -                          | -                          | -           | -                          | -                          | 15h15/16h30 |
|                           | Activités de renforcement musculaire |                            |                            |             |                            |                            |             |
|                           | Aquagym                              | 12h15/13h00<br>16h30/17h15 | 12h15/13h00<br>16h30/17h15 |             | 12h15/13h00<br>16h30/17h15 | 12h15/13h00<br>16h30/17h15 | 12h05/12h50 |
|                           | Activités cardio vasculaire          |                            |                            |             |                            |                            |             |
|                           | Aquafitness                          | 13h15/14h00<br>19h30/20h15 | 13h15/14h00<br>19h15/20h00 | 19h45/20h30 | 13h15/14h00<br>19h15/20h00 | 13h15/14h00<br>19h45/20h30 | 13h15/14h00 |
|                           | Aquaform                             | 13h15/14h00                | -                          | -           | -                          | -                          | -           |
|                           | Cours d'Aquabike                     | -                          | 12h15/12h45<br>13h00/13h30 | 12h30/13h00 | -                          | -                          | -           |
| Cours de natation adultes |                                      |                            |                            |             |                            |                            |             |
| Natation loisir           | -                                    | -                          | 12h45/13h30                | -           | -                          | -                          |             |
| Entraînement              | 18h30/19h15                          | -                          | -                          | -           | -                          | -                          |             |

|                   |  |   |             |                            |             |             |   |
|-------------------|--|---|-------------|----------------------------|-------------|-------------|---|
| ACTIVITÉS ENFANTS | Etoiles de Mer                                       | - | 17h15/18h00 | 13h45/14h30<br>15h45/16h30 | -           | -           | 9h15/10h00<br>10h15/11h00<br>11h00/11h45<br>14h15/15h00 |
|                   | Hippocampes  | - | -           | 14h45/15h30<br>16h45/17h30 | 17h30/18h15 | 18h45/19h30 | 10h15/11h00   |
|                   | Dauphins   | - | -           | -                          | 18h15/19h00 | -           | 11h00/12h00<br>(2 groupes)                              |
|                   | Requins  | - | -           | -                          | -           | -           | 11h00/12h00   |
|                   | Jardin aquatique<br>(découverte du milieu aquatique) | - | -           | -                          | -           | -           | 8h45/9h30<br>(5/6ans)<br>9h30/10h15<br>(3/4ans)         |

## PISCINE COMMUNAUTAIRE Portet-sur-Garonne

|                             | Lundi                     | mardi       | mercredi | jeudi       | vendredi    | samedi                     |
|-----------------------------|---------------------------|-------------|----------|-------------|-------------|----------------------------|
| ACTIVITÉS ADULTES           | Cours de natation adultes |             |          |             |             |                            |
|                             | Aquaphobie                | -           | -        | -           | -           | 14h15-15h00<br>16h45-17h30 |
|                             | Apprentissage             | -           | -        | -           | -           | 15h30-16h15                |
| Activités cardio vasculaire |                           |             |          |             |             |                            |
| Cours d'Aquabike            | -                         | 12h30-13h00 | -        | 12h30-13h00 | 17h00-17h30 | -                          |