

# Abonnements & tarifs

## AQUALUDIA

Tarif A = activités aquatiques, natation adultes et enfants

Tarif B = handi-nage enfants et adultes

TARIFS	
A	B
224 €	112 €

Abonnement annuel	du 18/09/2017 au 02/06/2018
-------------------	-----------------------------

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) 1 entrée + 1 séance à l'activité de votre choix	9,60 €
Aqua pass (dans la limite des places disponibles) 1 entrée + 1 séance à l'activité de votre choix + 1 entrée balnéo	11,50 €

## PORTET SUR GARONNE

Abonnement annuel	du 09/09/2017 au 23/06/2018	147 €
-------------------	-----------------------------	-------

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 NATATION ADULTES JARDIN AQUATIQUE (3-6 ans) BÉBÉS NAGEURS	NATATION ENFANTS (6-12 ans)
Samedi 9 septembre 2017 de 9h à 13h à Aqualudia (selon les places disponibles)	<u>Pour les familles domiciliées sur l'Agglo du Muretain :</u> (se munir d'un justificatif de domicile) Samedi 16 septembre 2017 de 9h à 12h30 à Aqualudia  <u>Journée de test avec présence obligatoire des enfants</u> (selon places disponibles)
A partir du 2 octobre 2017, abonnement possible à une seconde activité pour les personnes déjà abonnées au prix réduit de 112 € (selon les places disponibles)	<u>Pour les familles domiciliées hors de l'Agglo du Muretain :</u> Samedi 16 septembre 2017 de 14h à 16h30 à Aqualudia (selon les places disponibles)

### PORTET SUR GARONNE

#### ACTIVITÉS / NATATION ADULTES

à partir du 4 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 en abonnement ou à la séance.
- 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



# 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.

2017 / 2018

## AQUALUDIA Muret

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

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

## PISCINE COMMUNAUTAIRE Portet-sur-Garonne

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