

# HORAIRES ET TARIFS DES ACTIVITÉS

## PÉRIODE SCOLAIRE

### Aquagym

⇒ Lundi de 19h15 à 20h15  
 ⇒ Jeudi de 18h45 à 19h45  
 ⇒ Vendredi de 16h30 à 17h30  
 ⇒ Samedi de 10h30 à 11h30 (aquagym douce)

**7 € la séance seule**  
**72 € les 12 séances**

adultes

**3,50 € la séance seule**  
**35 € les 12 séances**

enfants  
(6-14 ans)

### Aquaphobie

⇒ Samedi de 9h30 à 10h30

**12 € la séance seule**  
**120 € les 12 séances**

### Maternelle aquatique

⇒ Mercredi de 9h00 à 10h00

**7 € la séance seule**  
**72 € les 12 séances**

### Ecole de natation enfants

⇒ Mercredi de 14h à 15h et  
 Samedi de 13h30 à 14h30  
 ou Mercredi 18h30 à 19h30 et  
 Samedi 18h00 à 19h00

**11 € la séance seule**  
**110 € les 12 séances**

### Ecole de natation adolescents / adultes

⇒ Mercredi de 19h30 à 20h30 et  
 Samedi de 19h à 20h

**12 € la séance seule**  
**120 € les 12 séances**

### Perfectionnement enfants

⇒ Mercredi de 15h00 à 16h00

**11 € la séance seule**  
**110 € les 12 séances**

### Perfectionnement adultes

⇒ Jeudi de 17h30 à 18h30

**12 € la séance seule**  
**120 € les 12 séances**

### Moment famille

⇒ Samedi de 14h30 à 15h30

**1 enfant et 1 adulte : 4 €**  
**1 enfant et 2 adultes : 6 €**

**1€ par enfant supplémentaire dans la limite de deux enfants par adulte**

### Formation BNSSA\* et Recyclage

⇒ Stage de septembre à mai, tous les samedis de 8h à 9h30  
 (renseignements à la piscine) \*Brevet National de Sécurité et Sauvetage Aquatique

## PÉRIODE VACANCES

### Ecole de natation enfants

3 stages de 3 semaines en juillet et août  
 (renseignements à la piscine pour les dates et les horaires)

### Aquagym

Lundi de 18h30 à 19h30  
 Samedi de 9h à 10h

**7 € la séance seule**  
**72 € les 12 séances**

adultes

**3,50 € la séance seule**  
**35 € les 12 séances**

enfants  
(6-14 ans)

### Récréation aquatique

Mardi et vendredi de 17h à 18h

**1,40 € la séance seule**  
**14 € les 12 séances**

Renseignements et inscriptions à l'accueil de la piscine  
 et auprès des maîtres nageurs ou au 03 21 91 63 08

# HORAIRES ET TARIFS DE LA PISCINE

## Période scolaire

|          | matin         | Après-midi                     |
|----------|---------------|--------------------------------|
| Lundi    |               | 17h30 - 19h15                  |
| Mardi    |               | 12h00 - 14h00<br>17h30 - 19h30 |
|          |               | 19h30 - 21h30*                 |
| Mercredi |               | 16h00 - 18h30                  |
| Jeudi    |               | 12h00 - 14h00                  |
| Vendredi |               | 17h45 - 19h30                  |
|          |               | 19h30 - 21h30*                 |
| Samedi   | 11h30 - 13h30 | 15h30 - 18h00                  |
| Dimanche | 9h00 - 12h30  |                                |

\* Créneau permettant un entraînement sur 4 couloirs

Evacuation du bassin 1/4 d'heure avant l'horaire de fin de séance

## Période vacances

|          | matin                                 | Après-midi     |
|----------|---------------------------------------|----------------|
| Lundi    | 10h00 - 12h30                         | 14h00 - 18h30  |
| Mardi    | 10h00 - 12h30                         | 14h00 - 17h00  |
|          |                                       | 18h00 - 21h00* |
| Mercredi | 10h - 18h30 Journée sans interruption |                |
| Jeudi    | 10h - 18h30 Journée sans interruption |                |
| Vendredi | 10h00 - 12h30                         | 14h00 - 17h00  |
|          |                                       | 18h00 - 21h00* |
| Samedi   | 10h00 - 12h30                         | 14h00 - 18h30  |
| Dimanche | 9h00 - 12h30                          |                |

\* Créneau permettant un entraînement sur 2 couloirs

Evacuation du bassin 1/4 d'heure avant l'horaire de fin de séance

## TARIFS Public

|                                |         |
|--------------------------------|---------|
| Entrée Enfant                  | 1,45 €  |
| Entrée Adulte                  | 2,50 €  |
| Abonnement Enfant (12 entrées) | 14,50 € |
| Abonnement Adulte (12 entrées) | 25,00 € |

Conception et impression : desvres impression 03 21 83 35 67



Communauté de Communes de Desvres-Samer



## Ecole de natation

## Maternelle aquatique

## Aquaphobie

## Perfectionnement

## Nage avec palmes

## Aquagym

## Moment famille

## Récréation aquatique

## Formation BNSSA

## Soirées à thèmes

## Animations diverses

[www.cc-desvressamer.fr](http://www.cc-desvressamer.fr)



Communauté de Communes  
de Desvres-Samer

Rue des Anciens - 62240 Desvres

**03 21 91 63 08**



## ÉCOLE DE NATATION

C'est décidé, j'apprends à nager! Ces séances marquent le début des acquisitions techniques de la natation. A l'aide d'un suivi pédagogique proposé sur des stages de 12 séances consécutives avec le même Maître Nageur, vous allez apprendre les techniques de la brasse afin d'acquérir une autonomie dans les déplacements. Les enfants, adolescents et adultes suivront un enseignement qui leur permettra en fin de stage d'obtenir un brevet de natation d'au moins 50 mètres.



## MATERNELLE AQUATIQUE

Destinée aux enfants de 4 à 6 ans, cette activité permet à votre enfant de se familiariser au milieu aquatique. C'est le début des sauts, des immersions, et l'approche des déplacements qui préparent à l'apprentissage des nages proprement dites.

## PERFECTIONNEMENT

Ces cours sont destinés aux enfants, adolescents et adultes désirant renforcer leurs acquis des apprentissages préalables ou d'accéder à d'autres techniques de nage comme le crawl, le dos, le papillon mais aussi la nage avec palmes et le plongeon. Une démarche fondée sur des éducatifs spécifiques visant à l'efficacité des mouvements mais aussi au développement des capacités physiques.

## AQUAPHOBIE

Cette activité s'adresse aux personnes ayant une forte appréhension de l'eau, des peurs relatives au milieu aquatique. Un Maître Nageur prendra en charge quelques personnes et leur proposera patiemment de vaincre les obstacles qui bloquent leur accès aux plaisirs de l'eau. A l'aide d'exercices simples adaptés aux problèmes de chacun, l'élément liquide va être apprivoisé et les participants vont progressivement se libérer de leurs craintes. L'accès aux diverses activités de la piscine ou tout simplement aux joies de la baignade pourra alors être envisagé sereinement.



## AQUAGYM

La gymnastique aquatique est bénéfique pour la santé et adaptée à tous les niveaux. Basée sur des exercices très variés exécutés en musique, elle permet de rester en forme physique en pratiquant une activité conviviale et ludique. Les objectifs sont nombreux, développer ses capacités cardio-vasculaires, sa souplesse, effectuer un renforcement musculaire, affiner sa silhouette... L'eau diminue les contraintes biomécaniques et assure une activité physique sans douleur. Bref, une bonne séance de sport dans l'eau dans une ambiance sympa.

Vous pourrez aussi découvrir les joies de cette activité grâce à la séance moins rythmée prévue dans le cadre de l'aquagym douce.

## RÉCRÉATION AQUATIQUE

Durant, les petites et grandes vacances, ces créneaux horaires seront réservés aux enfants de plus de 6 ans familiarisés à l'eau. Un Maître Nageur organisera des activités ludiques, des jeux sous toutes formes en utilisant du matériel varié. Petites compétitions, relais, parcours subaquatiques, plongeurs, apnées, sauvetage, jeux avec ballons... tout pour s'amuser et se faire plaisir.

## MOMENT FAMILLE

Il s'agit ici tout simplement de proposer aux parents de pouvoir passer un moment privilégié avec leur(s) enfant(s) en bas âge. Les enfants de 0 à 6 ans accompagnés d'au moins un de leurs parents pourront partager une baignade sympa loin des tumultes des ouvertures tout public : ce créneau leur est réservé !

## ET TOUT AU LONG DE L'ANNÉE

Soirées à thèmes, animations diverses, structures gonflables...

Retrouvez ces rendez-vous sur [www.cc-desvressamer.fr](http://www.cc-desvressamer.fr)



**PISCINE INTERCOMMUNALE**  
Rue des Anciens - 62240 DESVRES

**03 21 91 63 08**