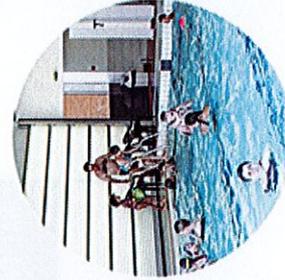
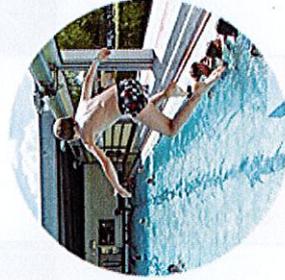
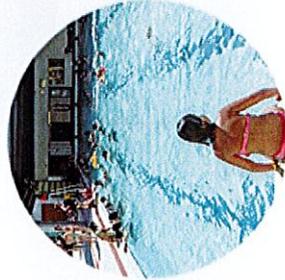


HORAIRES D'OUVERTURE AU PUBLIC

(piscine couverte uniquement)

- **LUNDI, MARDI, JEUDI et VENDREDI** : de 12h à 14h et de 17h à 19h
- **MERCREDI** : de 12h à 19h
Fermeture exceptionnelle : vendredi 6 septembre (toute la journée)
- **LES WEEK-ENDS DES 7-8 et 14-15 SEPTEMBRE** : samedi de 11h à 18h et dimanche de 9h à 13h



TARIFS D'ENTRÉE AU CENTRE AQUATIQUE

- **ADULTES ET +12 ANS** : 4 € 10 entrées : 36 €
- **ENFANTS 3 À 12 ANS** : 3 € 10 entrées : 27 €
- **ENFANTS -3 ANS** : gratuit
- **SAUNA** : 4,50 € les 30 minutes 10 séances : 35 € (réservé aux personnes majeures)

Conditions de règlement

- **Types de paiements acceptés** : carte bancaire, chèque (pièce d'identité obligatoire), chèque-vacances et espèces.
- **Activités** : nous acceptons les règlements par chèque provenant des Comités d'Entreprise uniquement au moment de l'inscription (pas de paiement différé).

Centre aquatique de La Plaine Tonique
599, route d'Étrez - 01340 Montrevel-en-Bresse
04 74 30 85 18



La PLAINE TONIQUE
Équipement de la Communauté d'Agglomération
du bassin de Bourg-en-Bresse

CENTRE AQUATIQUE
HORAIRES D'OUVERTURE ET ACTIVITÉS
DU 01/09 AU 29/11/2019

Credits photos : Marc Chetlain / Christophe Thieux

LES ACTIVITÉS

- JARDIN AQUA** : activités permettant l'acquisition d'une certaine autonomie dans le milieu aquatique (savoir sauter dans l'eau, se déplacer de quelques mètres...)
- COURS ENFANTS** : apprentissage dès 6 ans
- COURS ADOS/PRÉ ADOS**
- COURS ADULTES**
- AQUA BIKE** - circuit training : cette activité dynamique vous permet de développer vos capacités cardio-vasculaires ainsi que votre endurance. Muscler vos jambes dans une ambiance musicale.
- AQUA DYNAMIC** : ouvert au public sportif. Permet d'améliorer ses capacités cardiovasculaires, favorise le renforcement musculaire et entretient la souplesse dans une ambiance conviviale et musicale. Aisance dans l'eau obligatoire.
- AQUA FORM** : activité s'adressant à tout public désirant pratiquer une activité sportive régulière afin de se maintenir en forme et garder une certaine souplesse.
- AQUA JOGG** : activité réservée aux personnes sachant nager en eau profonde. Ce cours propose un entraînement cardiovasculaire sans impact pour les articulations, ainsi qu'un renforcement musculaire généralisé.
- NATATION PALMES** : cours de natation sportive avec palmes, pour améliorer votre technique de nage et votre endurance, favorise un renforcement musculaire des jambes.

TARIFS DES ACTIVITÉS

ADULTES

Aqua Form / Aqua Dynamic / Aqua Jogg / Natation Palmes
10 séances 75 €

Aqua Bike
10 séances 130 €

Cours de natation
10 séances 83 €

ADOS / ENFANTS

Cours de natation

10 séances 83 €



PLANNING DES ACTIVITÉS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
16H15 - 17H AQUA FORM	12H30 - 13H15 MAT. PALMES	10H - 10H45 AQUA FORM	12H30 - 13H15 AQUA JOGG	10H - 10H45 AQUA FORM
17H - 17H30 COURS ENFANTS	17H - 17H30 COURS ENFANTS	14H - 14H30 COURS ENFANTS	17H - 17H30 COURS ENFANTS	17H - 17H30 COURS ENFANTS
17H30 - 18H COURS ENFANTS	17H30 - 18H COURS ENFANTS	14H30 - 15H COURS ENFANTS	17H30 - 18H COURS ENFANTS	17H30 - 18H COURS ENFANTS
18H - 18H30 COURS ENFANTS	18H - 19H COURS ADULTES	15H - 15H30 COURS ENFANTS	18H - 19H COURS ADULTES	18H - 19H COURS ADOS/PRÉ ADOS
18H30 - 19H COURS ENFANTS	19H - 19H45 AQUA DYNAMIC	15H30 - 16H COURS ENFANTS	19H - 19H45 AQUA DYNAMIC	19H - 19H45 AQUA BIKE
19H - 19H45 AQUA BIKE		16H - 17H JARDIN AQUA		
		17H - 18H JARDIN AQUA		

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Inscription sur place, mardi 3 et jeudi 5 septembre de 12h à 18h

Pièces obligatoires à fournir lors du règlement (le jour de l'inscription) :

- Moyen de paiement
- Carte magnétique d'accès rechargeable pour les renouvellements d'inscription