



### Activités à la séance, sans inscription

Aqua-détente, aqua-gym, aqua-bike et aqua-gym plus (voir tableau).

Le tarif de la séance est de **6,60 €**.

Sur présentation d'un certificat médical.

### Activités à l'année, avec inscription

Le tarif annuel est de **143 €**. A ce tarif, il faut ajouter 1 € pour le coût d'achat de la carte, sauf si vous avez conservé celle de l'année précédente, à présenter le jour de l'inscription.

Possibilité de paiement en 3 fois (voir modalité sur la fiche d'inscription de l'activité).

### Conditions d'inscriptions

**Pour toutes les activités, un certificat médical est obligatoire.**

**Les créneaux horaires choisis sont fixes et non modifiables.**

**En cas d'absence, pas de possibilité de récupération.**

**Aucun remboursement possible.**

**L'inscription ne sera enregistrée que si le dossier est complet.**

☞ *Attention : le nombre de places étant limité, chaque personne ne peut procéder qu'à une seule inscription avec le dossier complet (ci-joint).*

### Modalités d'inscription :

Se reporter à la fiche de l'activité choisie.

Pour tout renseignement, contactez l'accueil de L'Archipel

☎ 05.63.62.54.00

Mail : [contact.archipel@castres-mazamet.com](mailto:contact.archipel@castres-mazamet.com)

# ACTIVITÉS 2017/2018

Cette année encore, sport, détente et bien-être sont au programme des activités de L'Archipel.

Quels que soient vos objectifs, nous vous aidons à les réaliser avec notre équipe de professionnels. Ils seront là, pour vous conseiller, vous motiver ! Les cours proposés sont conviviaux et se déroulent dans la bonne humeur !

Chaque séance encadrée par un maître-nageur sauveteur dure 45 minutes.

☞ **Ces activités se déroulent du lundi 25 septembre 2017 au samedi 23 juin 2018, hors vacances scolaires (zone C), jours fériés, vidange réglementaire et compétition.**

*Accès à l'établissement 30 minutes avant le début du cours et possibilité de rester jusqu'à la fermeture.*

L'ARCHIPEL  
Avenue Georges Pompidou – 81100 CASTRES  
Tel : 05.63.62.54.00  
Mail : [contact.archipel@castres-mazamet.com](mailto:contact.archipel@castres-mazamet.com)  
<http://www.castres-mazamet.com>



☆ **Aqua-gym plus :**

Gym aquatique stimulante, rapide et énergique pour un travail cardio-musculaire soutenu.

☆ **Multi-Activités :**

Séance encadrée alternant aqua-gym, trampoline, steps et vélos aquatiques à un rythme soutenu. (Maximum 18 personnes)

☆ **Aqua-sport :**

Gym aquatique tonique en grand bain.

☆ **Aqua-bike :**

Séance encadrée, échauffement gym aquatique suivi de l'activité aqua-bike. (Maximum 11 personnes)

☆ **Aqua-gym :**

Gym d'entretien.

☆ **Aqua-détente :**

Séance d'aqua-gym en douceur. Activité à la séance.

☆ **Aqua-phobie :**

Pour apprivoiser l'eau en douceur.

☆ **Enseignement natation enfants :**

Apprentissage de la natation, à partir de 5 ans, enfants nés avant 1<sup>er</sup> octobre 2012.

## INFO

**Découverte de l'eau : de 0 à 6 ans**, le samedi de 9h à 10h30, en période scolaire, séance publique avec aménagement du bassin ludique : parcours et matériel réservés aux enfants de moins de 6 ans pour une découverte du milieu aquatique en famille (sans encadrement). **Sans inscription préalable.**

## Planning hebdomadaire des activités

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Aqua-gym plus		12h30		19h15*	12h30*	11h15*
Multi-Activités			11h30			
Aqua-sport					18h00	
Aqua-bike		19h15*	12h30*			
Aqua-gym	12h30 14h00* 15h00* 18h00	18h30		12h30 18h30 20h00	14h15* 16h30	
Aqua-détente	11h15*					
Aqua-phobie		16h45				

\* paiement de l'activité à la séance, sans inscription

Enseignement natation	17h15	17h30	15h00 16h00 17h00 18h00	17h30	17h15	
-----------------------	-------	-------	----------------------------------	-------	-------	--

Créneau attribué selon le niveau de l'enfant suite au test du samedi 23 septembre