

### **Activités à la séance, selon disponibilités, sans inscription :**

Le tarif de la séance est de **6,60 €**.  
Sur présentation d'un certificat médical.

### **Activités avec inscription**

Le tarif est de **143 €** pour la période du lundi 12 septembre 2016 au vendredi 30 juin 2017. A ce tarif, il faut ajouter 1 € pour le coût d'achat de la carte.

### **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 est enregistrée avec le dossier 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 d'inscription.

Pour tout renseignement, Centre aquatique de Mazamet :

Téléphone : 05 63 61 37 16

Mél : [contact.centreaquatique@castres-mazamet.com](mailto:contact.centreaquatique@castres-mazamet.com)

Centre aquatique de Mazamet

Avenue Général de Gaulle – 81200 Mazamet

Tel : 05.63.61.37.16

Mél : [contact.centreaquatique@castres-mazamet.com](mailto:contact.centreaquatique@castres-mazamet.com)

<http://www.castres-mazamet.com>

# **ACTIVITES CENTRE AQUATIQUE MAZAMET 2016/2017**

Nous vous invitons à découvrir le programme d'activités du Centre aquatique de Mazamet.

Les cours proposés sont conviviaux et se déroulent dans la bonne humeur !

Toutes les séances sont encadrées par un maître-nageur hormis les séances de gymnastique prénatale, encadrées par une sage-femme

Chaque séance dure 45 minutes.

Ces activités se déroulent du 12 septembre 2016 au 30 juin 2017 hors vacances scolaires (zone C), hors jours fériés et hors jours de compétition.

Fermeture pour vidange règlementaire : le mardi 14 mars 2017

Accès à l'établissement 15 minutes avant le début du cours et possibilité de rester jusqu'à la fermeture.

## Planning hebdomadaire des activités

### ☆ Aqua-détente :

Séance d'aqua-gym en douceur.

### ☆ Aqua-gym :

Gym d'entretien.

### ☆ Aqua-gym plus :

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

### ☆ Aqua-mix :

Séance énergique associant gym aquatique, aquabike et step

### ☆ Aqua-bike :

Séance encadrée avec utilisation des vélos aquatiques à un rythme soutenu.

### ☆ Multi activités :

Séance encadrée combinant l'utilisation de différents matériels (tapis de course, step, aquabike...)

### ☆ Perfectionnement adultes :

Séances destinées à faire progresser les nageurs.

### ☆ Aqua-phobie :

Pour apprivoiser l'eau en douceur.

### ☆ Enseignement natation enfants\*\* :

Apprentissage de la natation, à partir de 5 ans.

### ☆ Gymnastique prénatale :

Activité à la séance, dispensée par une sage-femme.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Aqua-détente				16h15	16h15
Aqua-gym	12h30 18h				
Aqua-gym plus				12h30	
Aqua-mix		18h15*	13h00		13h00
Aqua-bike		12h30		18h30	
Multi activités	16h15*	16h30			
Perfectionnement adultes	18h45				
Aqua-phobie			12h15		
Enseignement natation enfants**			14h30 15h30 16h30		
Gymnastique prénatale*** (séance encadrée par une sage-femme)					12h15

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

\*\*Créneau attribué selon le niveau de l'enfant suite au test du mercredi 14 septembre

\*\*\*Voir modalités à l'accueil

## INFO

**Eveil aquatique**, le samedi de 10h à 11h30, en période scolaire : séance publique avec aménagement du bassin ludique réservée aux enfants de moins de 6 ans pour une découverte du milieu aquatique en famille (sans encadrement). **Sans inscription préalable.**

Centre aquatique de Mazamet

Avenue Général de Gaulle – 81200 Mazamet

Tel : 05.63.61.37.16

Mél : [contact.centreaquatique@castres-mazamet.com](mailto:contact.centreaquatique@castres-mazamet.com)

<http://www.castres-mazamet.com>