

# Stade nautique



## Horaires d'ouverture :

- Période scolaire

<i>Lundi</i>	9h45-13h30 / 16h-19h30
<i>Mardi</i>	11h45-13h30 / 19h-20h30
<i>Mercredi</i>	12h-13h / 17h15-19h30
<i>Jeudi</i>	11h30-13h30
<i>Vendredi</i>	11h45-13h30 / 16h-18h45
<i>Samedi</i>	15h15-19h30
<i>Dimanche</i>	10h-12h

- Petites vacances

<i>Lundi</i>	10h-19h30
<i>Mardi</i>	10h-19h30
<i>Mercredi</i>	10h-19h30
<i>Jeudi</i>	10h-19h30
<i>Vendredi</i>	10h-19h30
<i>Samedi</i>	15h15-19h30
<i>Dimanche</i>	10h-12h

- Vacances d'été

<i>Lundi</i>	10h-19h30
<i>Mardi</i>	10h-19h30
<i>Mercredi</i>	10h-19h30
<i>Jeudi</i>	10h-19h30
<i>Vendredi</i>	10h-19h30
<i>Samedi</i>	10h-19h30
<i>Dimanche</i>	10h-18h30

Heures indiquées : heures de sortie du bassin.

## Pour les enfants :

### Prénatale (60 min)

Le samedi à 10h15

### Bébés nageurs (45 min)

Le samedi à 9h30

Dès 4 mois (DT polio et BCG), bébé profite des bienfaits de l'eau pour évoluer plus tard vers l'apprentissage de la nage. Aide à l'éveil des sens et à l'amélioration de la relation parents-enfants.

### Les 3/4 ans (45 min)

Le mercredi à 15h30

### Les 5/6 ans (45 min)

Le mercredi à 11h et 16h15

Les activités 3/4 ans et les 5/6 ans permettent aux enfants de se familiariser avec l'eau et préparent à l'apprentissage des nages codifiées.

### Jardin aquatique (60 min)

Le vendredi à 17h

Dans la continuité des activités bébés nageurs, 3/4 et 5/6 ans, le jardin aquatique s'adresse à des enfants de 6 à 8 ans qui veulent apprendre à nager en s'amusant.

## Les activités :

### Aquagym (45 min)

Immergé dans l'eau, votre corps ne pèse plus que le tiers de son poids terrestre. Les chocs sont amortis, les articulations protégées. L'aquagym tonifie le système cardio-vasculaire et galbe la silhouette.

### Aquabike (30 min)

L'aquabike associe travail cardio-vasculaire et renforcement musculaire du bas du corps. Grâce à des séances courtes et rythmées, le corps gagne en endurance et profite d'un massage drainant. Idéal pour lutter contre la cellulite.

### Aquapalmes (45 min)

Cours cardio-vasculaire inspiré de la natation : l'utilisation des palmes permet un travail ciblé sur le gainage fessier-cuisses.

### Aquaboxing (45 min)

Équipé de gants et bottines spécifiques, l'aquaboxeur exécute en musique une chorégraphie faite de coups de poings et coups de pieds.

### Aquaduo (45 min)

Cours complet moitié aquagym abdo-fessiers et moitié aquabike, favorisant le travail musculaire et cardio-vasculaire.

### Aquasénior (60 min)

Abonnement semestriel ou à l'année. Activités cardio-respiratoires et musculaires d'intensité modérée qui améliorent l'endurance. [Tarifs identiques à la Gym sénior \(p. 7\).](#)

### Perfectionnement (60 min)

Apprentissage ou perfectionnement des 4 nages.

### Location bike (30 min)

Pour se maintenir en forme ou pour de la rééducation.

### Anniversaire

Possibilité de réserver la piscine :  
14h15-15h15 : animation dans l'eau  
15h30-16h30 : goûter dans la salle du 1<sup>er</sup> étage.

	<i>Par enfant (jusqu'à 10)</i>	<i>Par enfant ajouté</i>
<i>Sans goûter</i>	6.80 €	7.30 €
<i>Avec goûter</i>	9.50 €	10 €
<i>6/8 ans</i>	<i>12 enfants maximum</i>	<i>accompagneurs autorisés</i>
<i>9/12 ans</i>	<i>16 enfants maximum</i>	

*Le tarif indiqué est le coût par enfant.*

## Horaires des activités et intensité :

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Aquagym (45 min)	10h30 (PB) 18h (PB) 18h (GB)	12h30 (PB) 18h15 (PB)		18h (PB) 19h (PB)	12h30 (PB)		
Aquabike (30 min)	12h30 19h15	19h15	12h30	12h30	18h15		
Aquapalmes (45 min)	10h30 19h		12h15				
Aquaboxing (45 min)	17h						
Aquaduo (45 min)			18h30				
Aquaséniors (60 min)		11h30		11h30	11h30		
Perfectionnement nage		11h30					
Prénatale (60 min)						10h15	
Bébés nageurs (45 min)						9h30	
3/4 ans (45 min)			15h30				
5/6 ans (45 min)			11h 16h15				
Jardin aquatique (60 min)					17h		
Location bike (30 min)	11h15 à 12h15 13h à 13h30 16h à 17h		17h15 à 18h15	13h à 13h30	16h à 17h	15h15 à 19h30	10h à 12h

PB : petit bassin / GB : grand bassin

Intensité : ■ faible ■ modérée ■ élevée ■ extrême

## Les tarifs :

Les tarifs affichés comprennent l'entrée au stade nautique.

	<i>Plein tarif</i>	<i>Tarif réduit</i>
<i>Entrée unique</i>	3.65 €	3.05 €
<i>10 entrées</i>	31.60 €	24.50 €
<i>Carte trimestrielle</i>	61 €	48.50 €
<i>Leçon de natation</i>	14 €	13.50 €
<i>10 leçons de natation</i>	124 €	117 €

*Tarif réduit : enfants de 6 à 16 ans, étudiants, demandeurs d'emploi, + de 70 ans, reconnaissance de handicap (présentation d'un justificatif obligatoire pour bénéficier du tarif réduit).*

## Activités

La 1<sup>ère</sup> séance d'essai est gratuite pour toutes les Aqua'ctivités. Un certificat médical sera exigé.

	<i>Tarif unitaire</i>	<i>10 séances</i>
<i>Animations*</i>	5.20 €	46.50 €
<i>Aquaduo</i>	7.20 €	65 €
<i>Aquabike</i>	9.20 €	83 €

<i>Location bike</i>	<i>(durée : 30 min)</i> 5 €
----------------------	-----------------------------

*\* Animations : 3/4 ans, 5/6 ans, Bébés Nageurs, Jardin Aquatique, Prénatale, Aquagym, Aquapalmes, Aquaboxing et Perfectionnement.*

## NOUVEAUTÉS : à partir de la rentrée

L'Aquaduo, l'Anniversaire à la piscine, le Jardin Aquatique, la Location Bike et des niveaux d'intensité différents en fonction des séances ! **Prochainement : paiement par carte bancaire possible !**



## Contact

Stade Nautique Intercommunal  
Quai de Nice  
45500 Gien

02 38 67 69 54

[stadenautique@cc-giennoises.fr](mailto:stadenautique@cc-giennoises.fr)