

HORAIRES D'OUVERTURE

| | PERIODE SCOLAIRE | | VACANCES SCOLAIRES | | SAISON ESTIVALE petit et grand bassins |
|----------|------------------|----------------------------|--------------------|--------------|---|
| | petit bassin | grand bassin | petit bassin | grand bassin | |
| LUNDI | | 12h - 14h | 13h30 - 18h | 12h - 18h | 11h30 - 14h et 15h - 19h |
| MARDI | 16h30 - 18h | 12h - 14h 16h30 - 19h30 | 13h30 - 18h | 12h - 18h | 11h30 - 14h et 15h - 19h |
| MERCREDI | 15h - 18h | 15h - 20h | 14h - 18h | 14h - 20h | 11h30 - 14h et 15h - 19h |
| JEUDI | | 12h - 14h | 13h30 - 18h | 12h - 18h | 11h30 - 14h et 15h - 19h |
| VENDREDI | 16h30 - 18h | 16h30 - 19h30 | 13h30 - 18h | 12h - 18h | 11h30 - 14h et 15h - 19h |
| SAMEDI | | 9h - 12h | | 9h - 12h | 9h - 14h |
| DIMANCHE | | 9h - 12h15 | 9h - 12h15 | 9h - 12h15 | 9h - 13h |

Clôture de la caisse : 45 minutes avant la fermeture
Evacuation du bassin : 20 minutes avant la fermeture

ASSOCIATIONS

CLUBS DE PLONGÉE

Apprentissage des règles et techniques de la plongée sous-marine

ESNI Plongée :

Christian PITET - 06 81 13 98 99

Les Dauphins de la Tour :

Christine BATIER - 04 74 33 24 83

TRIATHLON VALLONS DE LA TOUR

Ecole de natation, école de triathlon, natation de course, natation de loisirs, triathlon, aquagym et course à pied.

Marjorie ALLAGNAT - 06 67 34 79 64



Centre Nautique des Vals du Dauphiné

446, Avenue du Général-de-Gaulle
 38110 LA TOUR-DU-PIN
 Tel : 04 74 97 42 75
 contact@valsdu-dauphine.fr

CENTRE NAUTIQUE



SAISON 2018 - 2019





ACTIVITES ENFANTS

| | Ecole de natation | Aqua'Mômes |
|-----------------|---|------------------------------|
| lundi | 17h15 - 18h 17h15 - 18h | |
| mercredi | 14h - 14h45 14h - 14h45 15h15 - 16h | |
| jeudi | 17h15 - 18h | |
| samedi | 17h15 - 18h | 10h - 10h30 10h30 - 11h30 |

- **Ecole de natation**
Découverte et familiarisation avec le milieu aquatique pour les 5-7 ans
- **Ecole de natation**
Apprentissage des nages pour les + de 7 ans
- **Aqua' Mômes**
Exploration du milieu aquatique avec les parents pour les 6 mois-2 ans
- **Aqua' Mômes**
Jeux avec les parents pour les 2-8 ans dans un bassin transformé en espace ludique

TARIFS 2018-2019

| | ENTREE A L'UNITE | 10 ENTRÉES | ANNÉE |
|---|------------------|------------------|-------|
| TARIF RÉDUIT (enfant, chomeur, porteur de handicap, comite d'entreprise) | 1,70 € | 14 € | |
| PLEIN TARIF | 3,20 € | 24 € | |
| ACTIVITÉS ENFANTS | 8 € | 60 € (Trimestre) | 160 € |
| AQUA MOMES | 3,50 € | 30 € | |
| ACTIVITÉS ADULTES | 11 € | 95 € (Trimestre) | 260 € |
| DÉTENTE SENIORS | 3,50 € | 30 € | |
| AQUA SENIORS | 8 € | 60 € (Trimestre) | 160 € |
| LOCATION AQUA' BIKE (dimanche) | 7 € | | |



CARTE MAGNETIQUE

Son prix d'achat est de 2 €
Son remplacement en cas de perte sera facturé 3 €

INFOS PRATIQUES

En cas d'absence, aucun remboursement ne sera effectué.

Paiements acceptés : chèques-vacances, CB, espèces et chèques
Conditions d'accès : port du bonnet de bain obligatoire.
Autorisés : jammer, boxer et slip de bain

Les enfants de moins de 8 ans doivent être accompagnés d'un adulte

Douche publique : 1,80 €

INSCRIPTIONS

du **mercredi 20 juin**
au **vendredi 31 août 2018**

sur rendez-vous au
04 74 97 42 75

FERMETURES TECHNIQUES ANNUELLES

du 1^{er} au 21 septembre 2018 inclus
du 24 décembre 2018 au 1^{er} janvier 2019 inclus
du 14 au 29 avril 2019 inclus
du 22 au 26 juin 2019 inclus
du 10 août au 15 septembre 2019 inclus

ACTIVITES ADULTES

| | Aqua' Seniors | Détente Seniors | Aqua' Bike | Circuit Training | Aqua' Training | Velaqua + jogging ou + bike |
|-----------------|---------------|-----------------|--|----------------------------|----------------|-----------------------------|
| lundi | 16h15 - 17h | 16h15 - 17h | 11h - 11h45 15h30 - 16h15 | 10h15 - 11h 12h15 - 13h | 19h15 - 20h | |
| mardi | | | 17h45 - 18h30 18h30 - 19h15 | | | |
| mercredi | | | 12h30 - 13h15 17h45 - 18h30 | 18h30 - 19h15 | | 12h30 - 13h15 |
| vendredi | | 10h - 10h45 | 11h - 11h45 12h15 - 13h 17h45 - 18h30 18h30 - 19h15 | | | |

Aqua' Bike
Activité de vélo aquatique
A partir de 16 ans

Circuit Training
Atelier sous forme de parcours :
trampoline, boxing,
tapis de course, Aqua' Bike

Aqua' Training
Activités combinant 20 minutes d'Aqua' Bike
et 20 minutes d'autres exercices

Velaqua + jogging / Velaqua + bike
Vélo aquatique flottant
insubmersible, sans pédale
+ 20 minutes de course à pied ou vélo