



## L'AQUALUD

### UN BASSIN DE 25 MÈTRES

Six couloirs homologués pour les compétitions.  
Un fond de 1,20m à 1,80m de profondeur pour la nage, l'apprentissage et les activités loisirs (aqua palmes)

### UN BASSIN D'APPRENTISSAGE

Comprenant 2 couloirs de 15m, 3 alvéoles massantes, 2 geysers, 1 banquette à bulles, accessible par un escalier.

### UN BASSIN D'ACTIVITÉS

70m<sup>2</sup> à fond mobile pour passer de 0 à 4 mètres de profondeur. Éclairage et sonorisation d'ambiance spécifique pour l'accueil d'activités (uniquement animations, associations, scolaires, location aqua bike).

### ESPACE LUDO-ENFANT (PATAUGEOIRE)

22m<sup>2</sup> avec des jets d'eau différenciés

### ESPACE BIEN-ÊTRE

Deux saunas, une baignoire d'eau froide, un jacuzzi, un hammam au ciel étoilé ; une douche sensation ; une douche hydromassante ; une douche classique et une plage extérieure dédiée.



## Tarifs Animations adultes

(détail à l'intérieur)

	CAB	Hors CAB
Adulte (tarif plein) : 10 séances par trimestre (45') + de 16 ans	70,00 €	80,00 €
Adulte (tarif réduit) : 10 séances par trimestre (45') Étudiant, demandeur d'emploi, RSA, carte adulte handicapé	40,00 €	45,00 €
Séniors (tarif plein) : 10 séances par trimestre (45') A partir de 62 ans	55,00 €	60,00 €
Séniors (tarif réduit) : 10 séances par trimestre (45') A partir de 62 ans, titulaire de l'Allocation de Solidarité pour les Personnes Âgées (ASPA), carte adulte handicapé	40,00 €	45,00 €
Séance unitaire	11,50€	11,50€

	CAB	Hors CAB
Location bike	1 entrée + 4,50 €	1 entrée + 5,00 €

## Tarifs Animations enfants

(détail à l'intérieur)

### Tarifs Éveil Aquatique

70€ les 10 séances sur 10 semaines (80 € hors CAB)  
Séance unitaire : 11,50 €

### Tarifs Jardin d'eau

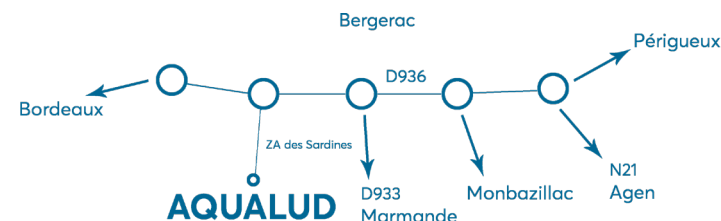
70€ les 10 séances sur 10 semaines (80 € hors CAB)  
Séance unitaire : 11,50 €

### École de natation

90 € par an (100 € hors CAB)  
50 € par an si Quotient Familial < 900 (60 € hors CAB)



## L'AQUALUD



**Z.A Les Sardines**  
8 rue Caroline Aigle  
24100 Bergerac

**05.53.22.28.80**

**aqualud@la-cab.fr**

**www.la-cab.fr**



**2024/2025**

### Animations adultes

Aqua Phobie / Aqua Relax / Aqua Palmes /  
Aqua Bike / Aqua Training / Aqua Gym / Prénatal

### Animations enfants

Éveil aquatique / Jardin d'eau /  
École de natation



## Animations adultes\*

## Planning des animations 2024-2025

## Animations enfants

### Aqua Phobie 45 minutes :

Pour surmonter votre peur de l'eau dans le calme et la patience, accompagné d'un maître nageur..

### Aqua Palmes 45 minutes :

À la recherche d'une activité cardio pour galber jambes et fessiers ? L'Aqua Palmes est une activité de haute intensité où il est impératif de savoir nager, mettre la tête sous l'eau, s'allonger sur le ventre et sur le dos. Paire de palmes non fournie.

### Aqua Bike 45 minutes :

Pour pédaler au chaud toute l'année ? Activité accessible à tous, l'intensité varie en fonction du coach.

### Aqua Training 45 minutes :

Peur d'un cours ennuyeux ? Impossible avec l'Aqua Training : circuit composé de vélos, trampolines, steps, haltères ... Chaque coach dynamise le cours à sa façon !

### Aqua Gym 45 minutes :

L'activité la plus populaire de la piscine ! Cours de faible à moyenne intensité : accessible à tous, quel que soit l'âge ou la condition physique.

### Aqua Relax 45 minutes :

Activité de relaxation, basée sur des étirements et des mouvements lents, sans aucune résistance, accompagnée de musique douce.

### Prénatal 45 minutes :

Cours de gym douce. Étirements et exercices relaxation pour les femmes enceintes à partir du 3<sup>e</sup> mois de grossesse.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8h30-9h15	AQUA GYM	AQUA TRAINING	AQUA GYM	AQUA TRAINING	PRÉNATAL		
9h15-9h45							ÉVEIL AQUATIQUE «OURSINS»
9h30-10h15			AQUA GYM +62 ANS				
10h-10h30							ÉVEIL AQUATIQUE «HIPPOCCAMPES»
10h30-11h15			AQUA GYM +62 ANS				
11h15-12h00	AQUA BIKE AQUA GYM	AQUA BIKE AQUA GYM		AQUA GYM AQUA TRAINING	AQUA GYM AQUA TRAINING		
11h30-12h15			AQUA GYM +62 ANS				
12h30-13h15	AQUA GYM AQUA TRAINING	AQUA GYM AQUA TRAINING		AQUA GYM AQUA BIKE	AQUA GYM AQUA BIKE		
15h00-15h30			JARDIN D'EAU «DAUPHINS»				
16h00 - 16h30			ÉVEIL AQUATIQUE «ÉTOILES DE MER»				
16h30 - 17h00						ÉVEIL AQUATIQUE «OURSINS»	
17h00-17h45			AQUA GYM				
17h15-17h45						ÉVEIL AQUATIQUE «HIPPOCCAMPES»	
17h15-17h55	AQUA PHOBIE ÉCOLE DE NATATION CE1/CE2	PRÉNATAL ÉCOLE DE NATATION CE1/CE2		JARDIN D'EAU «BÉLUGAS» ÉCOLE DE NATATION CMI/CM2	AQUA RELAX ÉCOLE DE NATATION CMI/CM2		
18h00-18h45			AQUA GYM				
18h30-19h15	AQUA GYM AQUA TRAINING	AQUA GYM AQUA BIKE		AQUA GYM AQUA TRAINING	AQUA GYM AQUA TRAINING		
19h00-19h45			AQUA GYM				
19h30-20h15	AQUA BIKE	AQUA PALMES AQUA TRAINING		AQUA GYM AQUA BIKE	AQUA BIKE		

### Éveil aquatique

#### 30 minutes

Les Oursins : 6/12 mois  
Les Hippocampes : 12/24 mois  
Les Étoiles de mer : 24/36 mois

Séance d'éveil aquatique en autonomie pour privilégier la relation parents/enfants. Le maître-nageur présent en surveillance peut vous conseiller sur demande

### Jardin d'eau

#### 30 minutes

« Les Dauphins » (3-4 ans) et « Les Bélugas » (4-5 ans).  
Acclimatation au milieu aquatique, parcours d'éveil, jeux...  
Accompagnement d'un parent (tenue de bain obligatoire)

### École de natation

#### 45 minutes

CE1  
CE2  
CM1  
CM2

Activité de perfectionnement des 4 nages. Les enfants doivent savoir nager. Test d'entrée au préalable.



Réservez votre activité, achetez votre entrée, ou renouvelez votre carte en quelques clics sur le site [www.la-cab.fr](http://www.la-cab.fr)

\* Vendu à l'usager pour son usage personnel ou sous forme de carte cadeau