



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

70m² 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)

22m² 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') Etudiant, 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

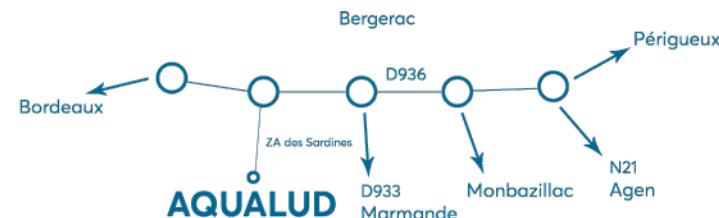
70€ les 10 séances sur 10 semaines (80 € hors CAB)
Séance unitaire : 11,50 €

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

BERGERAC SUD DORDOGNE
la CAB



Conception : la CAB - Impression Charron - Ne pas jeter sur la voie publique - Photos : La CAB - Adobe

Animations adultes

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

Animations enfants

Bébés Nageurs / Jardin d'eau /
École de natation



Animations adultes*

Aqua Phobie 45 minutes :

5 personnes accompagnées d'un maître-nageur.
Pour surmonter la peur de l'eau avec calme et patience.

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.

Planning des animations 2023-2024

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8h30-9h15	AQUA GYM	AQUA TRAINING	AQUA GYM	AQUA TRAINING	AQUA GYM		
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		
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	JARDIN D'EAU «DAUPHINS» ÉCOLE DE NATATION CE2		JARDIN D'EAU «BÉLUGAS» ÉCOLE DE NATATION CM1	AQUA RELAX ÉCOLE DE NATATION 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				
19h45-20h30	AQUA BIKE	AQUA PALMES AQUA TRAINING		AQUA PALMES AQUA BIKE	AQUA BIKE		

Animations enfants

Éveil aquatique

30 minutes

Groupe de 10 bébés « Les Oursins », 10 bébés « Les Hippocampes » et 10 bébés « Les Étoiles de mer ».

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

5 enfants par maître-nageur « 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

15 enfants par maître-nageur.

CE1

CE2

CM1

CM2

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



NOUVEAU !

Réservez votre activité, achetez votre entrée, ou renouvelez votre carte en quelques clics sur le site www.la-cab.fr

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