



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

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€ |

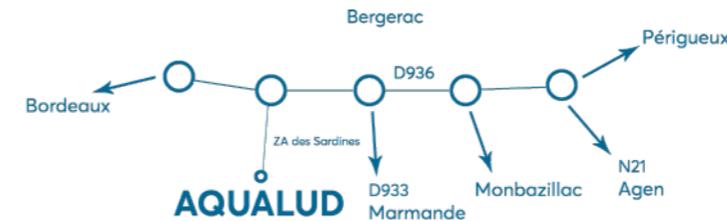
| | CAB | Hors CAB |
|---------------|-------------------|-------------------|
| Location bike | 1 entrée + 4,50 € | 1 entrée + 5,00 € |

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



Animations adultes

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

Animations enfants

Éveil aquatique / Jardin d'eau /
École de natation



Animations adultes*

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. Activité également ouverte aux femmes enceintes

Planning des animations 2025-2026

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|-------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| 8h30-9h15 | AQUA GYM | AQUA TRAINING | AQUA GYM | AQUA TRAINING | | | |
| 9h15-9h45 | | | | | | | |
| 9h30-10h15 | | | AQUA GYM | | | | |
| 10h-10h30 | | | | | | | ÉVEIL AQUATIQUE «HIPPOCCAMPES» |
| 10h30-11h15 | | | AQUA GYM | | | | |
| 11h15-12h00 | AQUA BIKE AQUA GYM | AQUA BIKE AQUA GYM | | AQUA GYM AQUA TRAINING | AQUA GYM AQUA TRAINING | | |
| 11h30-12h15 | | | AQUA GYM | | | | |
| 12h30-13h15 | AQUA GYM AQUA TRAINING | AQUA GYM AQUA TRAINING | | AQUA GYM AQUA BIKE | AQUA GYM AQUA BIKE | | |
| 15h30-16h15 | | | AQUA BIKE | | | | |
| 17h00-17h45 | | | AQUA GYM | | | | |
| 17h15-17h45 | | | | | | ÉVEIL AQUATIQUE «HIPPOCCAMPES» | |
| 17h15-17h55 | AQUA PHOBIE ÉCOLE DE NATATION CE1/CE2 | JARDIN D'EAU «LES BÉLUGAS» ÉCOLE DE NATATION CE1/CE2 | | JARDIN D'EAU «LES BÉLUGAS» ÉCOLE DE NATATION CM1/CM2 | AQUA RELAX ÉCOLE DE NATATION CM1/CM2 | | |
| 18h00-18h45 | | | AQUA GYM | | | | |
| 18h30-19h15 | AQUA GYM AQUA TRAINING | AQUA GYM AQUA BIKE | | AQUA TRAINING | AQUA TRAINING | | |
| 19h00-19h45 | | | AQUA GYM | | | | |
| 19h30-20h15 | AQUA BIKE | AQUA PALMES AQUA TRAINING | | AQUA BIKE | | | |

Animations enfants

Éveil aquatique

30 minutes

Les Hippocampes : 6-36 mois

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

Jardin d'eau

30 minutes

« Les Bélugas » (3-5 ans).

Acclimatation au milieu aquatique, parcours d'éveil, jeux...
Accompagnement d'un parent (tenue de bain obligatoire)
Séance unitaire

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

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