GRAND LAC
COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION

AQUALAC

Activités

Découvrez un large choix d'activités aquatiques pour petits et grands dans nos bassins et piscines !

Publié le 22 février 2021
Dernière modification le 04 avril 2024

Inscriptions et réservations

- Tous les cours sont sur réservation au 04 79 61 48 80 ou bien en ligne sur l'application Heitz (https://app.heitzfit.com/?center=4935)(le code établissement est : 4935). L'application peut également être téléchargéé.
- Bracelet d'accès à porter obligatoirement avant le passage aux bornes pour chaque séance.

Les activités aquatiques

L'Aquafitness

L'Aquafitness est une séance d'aquagym active qui favorise le renforcement musculaire et le travail car dio-respiratoire. (20 places)

- 11€ l'unité / 110€ la carte de 12 séances / 274€ la carte de 30 séances
- Cours de 45 minutes

L'Aquabike

L'Aquabike permet d'améliorer les performances du système cardio-vasculaire, renforce essentielleme nt le dos, la ceinture abdominale, les jambes et les fessiers. (15 places)

- 11€ l'unité / 110€ la carte de 12 séances / 274€ la carte de 30 séances
- Cours de 45 minutes

L'Aquamixte

L'Aquamixte est une activité complète où l'on travaille la résistance cardio-vasculaire et le renforcemen t musculaire. Il allie les bienfaits de l'Aquabike et de l'Aquafitness. (15 places)

- 11€ l'unité / 110€ la carte de 12 séances / 274€ la carte de 30 séances
- Cours de 45 minutes

PréNat'

A mi-chemin entre l'activité sportive et la relaxation, l'aquagym prénatale permet de soulager le corps des tensions dues à la grossesse. (12 places)

- 11€ l'unité / 110€ la carte de 12 séances / 274€ la carte de 30 séances
- Cours de 45 minutes

Location d'un Aquabike seul

Vous souhaitez faire de l'Aquabike sans suivres les cours ? Vous avez la possibilité de juste louer un Aq uabike seul pour 45 minutes : 5,00 €

PLANNING DES ACTIVITES AQUASPORT

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h15 – 10h00							MIXTE
11h15 – 12h00		BIKE	MIXTE		AQUAFIT		
12h00 – 12h45						AQUAFIT	
12h30 – 13h15	AQUAFIT	MIXTE	BIKE	BIKE	MIXTE		
16h15 – 17h00	PRE NAT'				AQUAFIT		
18h15 – 19h00	MIXTE	AQUAFIT		AQUAFIT	BIKE		
19h00 – 19h45			AQUAFIT				
20h00 – 20h45			MIXTE				

Les activités par trimestre

Bébé nageur

L'activité bébé nageur est un moment de partage entre vous et votre enfant, par la découverte du milie u aquatique. Elle permet à votre bébé de se sentir à l'aise rapidement dans l'eau et sous l'eau.

- de 6 mois à 18 mois : le samedi matin de 9h à 9h30
- de 18 mois à 3 ans : le samedi matin de 9h30 à 10h

Tarif : 80€ le trimestre.

https://grand-lac.fr/au-quotidien/services-a-la-population/au-quotidien/services-a-la-

Inscription : Les cours du 3ème trimestre sont complets.

Eveil aquatique

L'éveil aquatique permet à votre enfant de se familiariser à l'environnement aquatique en étant à vos c ôtés. Son apprentissage de la natation est ainsi facilité.

- de 3 ans à 4 ans : le samedi matin de 10h à 10h45
- de 4 ans à 5 ans : le samedi matin de 10h45 à 11h30

Tarif : 80€ le trimestre.

Inscription : Les cours du 3ème trimestre sont complets.

Ecole de natation enfants - Cours collectifs (6 - 10 ans)

Pour apprendre à nager sereinement des cours collectifs de natation sont proposés **aux enfants de 6 à 10 ans** débutants souhaitant découvrir l'eau et l'apprivoiser.

Inscription : Pour toutes inscriptions, **vous devez remplir** la fiche d'attestation d'aptitude physique **ai nsi que** la fiche d'inscription. Les inscriptions ainsi que les tests se dérouleront **du lundi 1er avril au ve ndredi 6 avril 2024** aux heures des cours et détermineront le niveau de l'enfant (soit débutant, soit con firmé). Toutes les inscrptions se font auprès de l'accueil d'Aqualac pour effectuer les tests.

- **Niveau 1 : Mercredi** : 9h45/10h30 - 15h/15h45 - 16h15/17h ***(Tarif :*** *82€ le trimestre, 1 cours par semaine)*
- **Niveau 2 : Lundi et jeudi** : 17h15/18h00 ***(Tarif :*** *142€ le trimestre, 2 cours par semaine)*
- **Niveau 3 : Mardi et vendredi** : 17h15/18h00 ***(Tarif :*** *142€ le trimestre, 2 cours par semaine)*

Ecole de natation adulte

Pour apprendre à nager sereinement. Attention, des tests préalables sont obligatoires pour déterminer le niveau de chacun. Une attestation d'aptitude physique est à remplir.

Tarif : 82€ le trimestre.

Inscription : Les inscriptions du 3ème trimestre arrivent bientôt. Pour toutes inscriptions, **vous devez r emplir** la fiche d'attestation d'aptitude physique **ainsi que** la fiche d'inscription. Toutes les inscrption s se font auprès de l'accueil d'Aqualac pour effectuer les tests.

- **Pour les débutants** : Mercredi : 18h00/18h45
- **Pour les confirmés** : Mercredi : 19h00/20h00 et Samedi : 10h00/11h00

Dates des trimestres

- **1er trimestre :** du samedi 16/09/2023 au samedi 09/12/2023 (Tests d

u mardi 05/09 au vendredi 15/09)

- **2ème trimestre** : du lundi 08/01/2024 au samedi 30/03/2024 (Tests du lundi 11/12 au vendredi 22/12)
- **3ème trimestre** : du lundi 08/04/2024 au vendredi 05/07/2024 (Tests du lundi 01/04 au vendredi 05/04)

ALLER PLUS LOIN

SUR LE SITE

- Infos pratiques Aqualac
- Aquapark
- Cours individuel

GRAND LAC
COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION

1500 Boulevard Lepic
73100 Aix-les-Bains

Afin de vous proposer des vidéos, des boutons de partage, des contenus remontés des réseaux sociaux et d'élaborer des statistiques de fréquentation, nous sommes susceptibles de déposer des cookies tiers sur votre machine. Cela ne peut se faire qu'en obtenant, au préalable, votre consentement pour chacun de ces cookies.