



 AQUALAC

موسم الصيف 2025

حمامات السباحة • حمامات السباحة الصغيرة •
الترامبولين • سبلاش باد • أكوابارك

GRAND
LAC
COMMUNAUTÉ
D'AGGLOMÉRATION

معلومات عملية

أوقات العمل



28 أبريل < 27 يونيو*

أيام	حمامات سباحة خارجية	داخل حمامات السباحة
الاثنين، الثلاثاء، الخميس، الجمعة	9:00 > 19:00	11:15 > 13:30 - 16:15 > 19:00
الأربعاء	9:00 > 21:00	10:30 > 21:00
السبت	10:00 > 19:00	12:00 > 19:00
الأحد	10:00 > 19:00	

*الأربعاء والسبت والأحد والعطلات الرسمية: زلاجات، حمامات سباحة، ترامبولين 18:30 < 10:30
مغلق في 9 يونيو - يغلق في الساعة 16:00 يوم 20 يونيو

28 يونيو < 31 أغسطس*

أيام	حمامات سباحة خارجية
كل يوم بما في ذلك أيام الأحد والعطلات الرسمية	10:00 > 19:00

*كل يوم: زلاجة، حمامات سباحة، ترامبولين 18:30 < 10:30

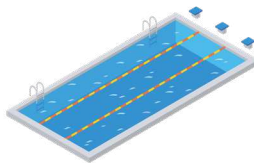
حمامات السباحة الداخلية مغلقة خلال فصل الصيف

من 1 سبتمبر*

أيام	حمامات سباحة خارجية	داخل حمامات السباحة
الاثنين، الثلاثاء، الخميس، الجمعة	9:00 > 19:00	11:15 > 13:30 - 16:15 > 19:00
الأربعاء	9:00 > 21:00	10:30 > 21:00
السبت	10:00 > 19:00	12:00 > 17:00
الأحد	9:00 > 13:00	

*الأربعاء والسبت والأحد والعطلات الرسمية: زلاجات، حمامات سباحة، ترامبولين 18:30 < 10:30

*قد يعتمد التاريخ الدقيق على الطقس



الأسعار

- 3 سنوات
حر

الإدخالات

	1 إدخال صالح فقط في يوم الشراء	12 إدخالاً صالحة لمدة عام واحد بعد الشراء
بالغ	5,50 يورو	55 يورو
مخفض *	4,50 يورو	45 يورو

مرور غير محدود

- فقط من أجلك - استخدمه عدة مرات في اليوم إذا كنت ترغب في ذلك -

	جديداً أسبوع واحد	جديداً شهر واحد	جديداً 3 أشهر	6 أشهر	سنة واحدة
بالغ	27,50 يورو	39 يورو	115 يورو	205 يورو	325 يورو
مخفض *	22,50 يورو	30 يورو	75 يورو	125 يورو	220 يورو

مرور كل ساعة

- صالحة لمدة عام واحد بعد يوم الشراء - لشخص واحد - يلزم رصيد لمدة 35 دقيقة للدخول -

	10 ساعات	20 ساعة
بالغ	44 يورو	60 يورو
مخفض *	34 يورو	50 يورو

أسعار مخفضة *

الأطفال من سن 3 إلى 17 عامًا، والطلاب، والباحثون عن عمل، وكبار السن من سن 65 عامًا، والأشخاص ذوي الإعاقة - يجب عليك تقديم دليل إذا كنت تستفيد من أحد أسعارنا المخفضة، فإن التذاكر مخصصة لك فقط

عروض أخرى

كابينة شاطئية فردية لليوم: 3,50 يورو كابينة شاطئية فردية للموسم: 40 يورو
استبدال الوسائط في حالة الضياع أو السرقة أو التلف: 4 يورو

أنشطة

1 مايو < 30 يونيو - 1 سبتمبر

الأحد	السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين
Aquamixte						10h15 > 11h00
		Aquafitness		Aquamixte	Aquabike	11h15 > 12h00
	Aquafitness					12h00 > 12h45
		Aquamixte	Aquabike	Aquabike	Aquamixte	Aquafitness
		Aquafitness				12h30 > 13h15
		Aquafitness				16h15 > 17h00
		Aquabike	Aquafitness		Aquafitness	Aquamixte
				Aquafitness		18h15 > 19h00
						19h00 > 19h45
				Aquamixte		20h00 > 20h45

 **Aquafitness** هي جلسة تمارين مائية نشطة تعمل على تعزيز قوة العضلات والعمل القلبي التنفسي.

 **Aquabike** على تحسين الأداء القلبي الوعائي وتقوية الظهر وعضلات البطن والساقين والأرداف.

 **Aquamixte** نشاط متكامل يُحسّن مقاومة القلب والأوعية الدموية ويقوي العضلات. يجمع بين فوائد الدراجة المائية واللياقة البدنية المائية.

 **Prénat'** نشاط يجمع بين الرياضة والاسترخاء. تُخفف التمارين الرياضية المائية قبل الولادة من التوتر الجسم الناتج عن الحمل.

الحجز (الزامي لكل جلسة)



*HeitzFit رمز المركز:
4935

* قم بإنشاء حساب في
مكتب الاستقبال لدينا

اتصل بنا
80 48 61 79 04

1 يوليو < 1 سبتمبر

	الأحد	السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين
10h15 > 11h00	Aquamixte	Longe Côte			Aquabike		
12h30 > 13h15			Aquabike	* Mixte	Longe Côte	Aquamixte	* Mixte



يعتمد برنامج ***Mixte grande profondeur** على أنشطة أكوافورم المتنوعة (AquaJogging، AquaPalming، Aquafit). يُقوّي جميع عضلات الجسم مع حماية المفاصل من أي تأثير.

يجمع برنامج **AquaPalming** بين فوائد السباحة والتمارين المائية ويعزز صحة القلب والأوعية الدموية ويقوي عضلات الساقين والأرداف والساقين والعضلات والبطن. المعدات المتوفرة.

Aquajogging هو نشاط للقلب والأوعية الدموية يتضمن الجري في الماء أثناء ارتداء حزام عائِم. وهو يقوي عضلات البطن وعضلات الجذع العميقة وعضلات الساقين والفخذين والأرداف.

Longe Côte هو مشي مائي، حيث يكون مستوى الماء بين السرة والإبطين. وهو يقوي العضلات والجهاز القلبي الوعائي دون الإضرار بالمفاصل.

* في المسبح الذي يبلغ طوله 25 مترًا: يجب أن تعرف كيفية السباحة.
 ** في البحيرة (شاطئ إيكس): أحضر معك أحذية من النيوبرين أو أحذية مائية خفيفة وقميضًا من الليكرا.
 يرجى الرجوع إلى قواعد Aqualac.

دورة تمهيدية في السباحة

من سن 5 سنوات - للمبتدئين فقط - للحجز

1 أسبوع - 52 يورو :

17:15 < 18:00 :

30 يونيو < 4 يوليو

أسبوعين - 90 يورو :

10:15 صباحًا < 11:00 صباحًا :

8 يوليو < 18 يوليو

21 يوليو < 1 أغسطس

4 أغسطس < 15 أغسطس

18 أغسطس < 29 أغسطس



SPLASHpad

3,10

يورو

ألعاب مائية على جانب التجديف - مجانية للأطفال بعمر 3 سنوات فما فوق

أوقات العمل: 10:30 < 18:30 *

* 31/05 < 6/07 - 1/09 < 7/09 : الأربعاء، السبت، الأحد

31/08 < 07/07 : كل يوم



جديد!

علية

منطقة ألعاب مائية + حمامات سباحة

البالغون: 7,10 يورو السعر
المخفض *: 6,10 يورو

يمر

منطقة ألعاب مائية + حمامات سباحة

البالغون: 36 يورو السعر
المخفض *: 31 يورو

أسعار مخفضة*

الأطفال من سن 3 إلى 17 عامًا، والطلاب، والباحثون عن عمل، وكبار السن من سن 65 عامًا،
والأشخاص ذوي الإعاقة - يجب عليك تقديم دليل
إذا كنت تستفيد من أحد أسعارنا المخفضة، فإن التذاكر مخصصة لك فقط



GEYSER
(JET D'EAU)

CHENAL ACTIVITÉS NAUTIQUES
SOUS CONVENTION ET AUTORISATION

AQUAPARK

ENTRÉE
AQUAPARK

ZONE DE Baignade
NON SURVEILLÉE

TERRAIN
DE FOOT

TERRAINS
DE VOLLEY

BEACH
VOLLEY

AQUALAC

ZONE DE Baignade
SURVEILLÉE

PONTON

ENTRÉE
CÔTÉ LAC

SURVEILLANCE
+ CAISSE

DOUCHES

CABINES

ACCÈS
PMR

CAISSES

ENTRÉE
CÔTÉ PLAGE

ENTRÉE
RESTAURANT
« LA PLAGE »

ENTRÉE CÔTÉ
SPLASHPAD

PLAGE PUBLIQUE

AIRE
DE JEUX

SPLASHPAD

AQUALAC

DOUCHES

CABINES

CLUB
D'AVIRON

ACCÈS
PLAGE PUBLIQUE

PLAGE DU ROWING



أبرز الأحداث



خزائن مجانية (مع رمز أو سوار)



تتوفر خدمة الواي فاي في القاعة



بار الوجبات الخفيفة



الدخول مجاني إلى بحيرة بورجيه

أفضل الممارسات



لا يُسمح بتناول الطعام في منطقة حمام السباحة (حمامات السباحة الداخلية والخارجية).



يجب عدم ارتداء السراويل القصيرة في منطقة حوض السباحة (منطقة الدوران وأحواض السباحة).



لا يجوز ارتداء تنانير ملابس السباحة على جانب حمام السباحة (الدورة الدموية وحمامات السباحة)



الليكرا مريحة لمدة تصل إلى 5 سنوات أو مع تصريح طبي



الصور ومقاطع الفيديو محظورة



الاستحمام الإلزامي للجسم والشعر قبل الدخول إلى حمامات السباحة



أقوم بفرز القمامة وأخذها إلى نقاط التجميع

JE TRIE MES DÉCHETS

POINTS DE COLLECTE DES DÉCHETS
EMBALLAGES RÉCYCLABLES
ORDURES MÉNAGERS
EMBALLAGES RÉCYCLABLES
ORDURES MÉNAGERS
VERRE

P PARKINGS
RESTAURATION
ESPACES DE VERDURE
PLAGE DE SABLE
BAIGNADE SURVEILLÉE
BAIGNADE NON SURVEILLÉE

ACCÈS POMPIERS
TABLES PIQUE-NIQUE
ZONE PUBLIQUE
ESPACE AQUALAC
ITINÉRAIRE DOUX
« PROMENADE DU LAC »



في حالة حدوث عاصفة، قد يتم إخلاء المسبح الخارجي دون استرداد المبلغ.



ΔQUΔpark

14 يونيو < 7 سبتمبر
هياكل قابلة للنفخ على بحيرة بورجييه

الأربعاء، السبت، الأحد: 12:00 < 18:00

مکان دانیال روبس
73100 ایکس لیه با
80 48 61 79 04
aqualac@grand-lac.fr



Aqualac.GrandLac



Place Daniel Rops
73100 Aix-les-Bains
04 79 61 48 80
aqualac@grand-lac.fr



www.aqualac.fr