

HORAIRES D'OUVERTURE

Horaires valables jusqu'au 30 juin 2024

HORAIRES EN PÉRIODES SCOLAIRES >

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
					9h30 > 11h45 <i>Ouvert</i>	8h30 > 11h15 <i>Ouvert</i>
13h15 > 14h30 <i>Ouvert</i>			13h15 > 14h30 <i>Ouvert</i>		13h > 17h45 <i>Ouvert</i>	
	16h15 > 18h15 <i>Ouvert</i>					

HORAIRES PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES >

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
						8h30 > 11h15 <i>Ouvert</i>
					14h > 17h45 <i>Ouvert</i>	
		15h > 18h30 <i>Ouvert</i>				



Tarifs* adultes et ados (+12 ans)

> 1 ENTRÉE : 3 €

> CARTE 10 ENTRÉES : 26 €

> ABONNEMENT 1 AN : 210 €

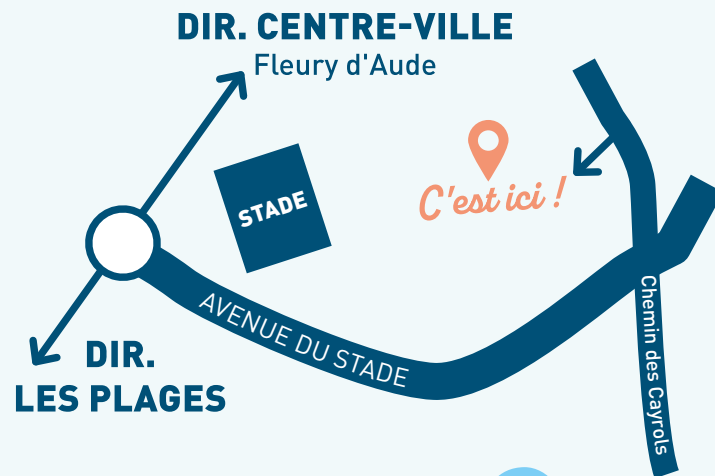
Tarifs* enfants (de 3 à 12 ans)

> 1 ENTRÉE : 1.90 €

> CARTE 10 ENTRÉES : 16 €

> Enfants (-3 ans) : GRATUIT

*Tarifs en vigueur au 4 septembre 2023



Piscine de
Fleury d'Aude
du Grand NARBONNE

Piscine communautaire de Fleury d'Aude / Grand Narbonne

4 chemin des Cayrols, 11560 Fleury d'Aude

Tél : 04 68 46 51 00 / piscine-fleury@legrandnarbonne.com

www.legrandnarbonne.com @GrandNarbonne

Ne pas jeter sur la voie publique / © freepik.com / Direction Communication Grand Narbonne communauté d'agglomération / 2023



#AQUAFITNESS
J'peux pas, j'ai piscine !

Piscine de
Fleury d'Aude
du Grand NARBONNE

Grand
NARBONNE
COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION

TARIFS & ABONNEMENTS*

Certificat médical obligatoire pour toute inscription aux cours.

AQUAFITNESS

Cours collectif (dès 16 ans) Aquafitness

LE COURS : 6.50 €

ABONNEMENT 10 SÉANCES : 55 €

ABONNEMENT 30 SÉANCES : 139 €

AQUAPHOBIE

Cours collectif durée : 45 min. / 1 cours par semaine (hors vacances)

ABONNEMENT 1 AN : 114 €

ABONNEMENT 1 TRIMESTRE : 58 €

NATATION

Cours collectif durée : 45 min. / 1 cours par semaine (hors vacances)

ABONNEMENT 1 AN : 114 €

ABONNEMENT 1 TRIMESTRE : 58 €

Cours particuliers durée : 30 min.

LE COURS : 15.50 €

CARTE 10 SÉANCES : 125 €

Abonnement et réservation sur place dès le 4 septembre.

*Tarifs en vigueur au 4 septembre 2023.

LES COURS

Aquagym

Entretien du corps d'intensité modérée. Progressez à votre rythme et restez en forme grâce à des mouvements sans traumatisme pour les articulations.

Aqua perform'

Améliorer et entretenir son tonus musculaire et sa capacité cardio-vasculaire sur des enchaînements rapides chorégraphiés ou à thèmes (boxe, jump, circuit...).

Aquabike

Améliorer sa capacité cardio-vasculaire, tonifier et sculpter son corps, tout en pédalant dans l'eau.

Aqua détente

Sérénité, calme et détente sont au rendez-vous. Assouplissements, étirements, mobilité articulaire et travail de respiration pour un moment de bien-être.

Aqua Pilates

Enchaînement de mouvements posturaux qui allient force, stretching, coordination, centrage et respiration consciente.

Aquaphobie

Séances de sensibilisation permettant une mise en confiance pour vaincre sa peur de l'eau. Vous apprendrez à « apprivoiser » l'eau à votre rythme sur deux niveaux de progression. Public adulte.

Natation

Séance de perfectionnement ou d'entraînement selon votre niveau. Vous aborderez la technique des 4 nages, les virages, les plongeons et la respiration pour nager de plus longues distances.

PROGRAMME 2023 - 2024

HORS VACANCES SCOLAIRES / Horaires valables jusqu'au 30 juin 2024*

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h15 Aquagym		9h30 Aqua Pilates	9h30 Aqua Pilates	
10h05 Aqua détente				
10h55 Aquagym			11h10 Aquagym	11h00 Aquagym
12h25 Aquabike	12h25 Aqua perform'	12h25 Aquabike	12h25 Aquabike	
	15h35 Aquagym			
16h15 Aquaphobie / Niv.1	16h25 Aquaphobie / Niv.2			16h15 Natation niv.1
19h05 Aqua perform'				19h05 Natation niv.2
			19h55 Aqua perform'	

 Durée d'un cours : 45 minutes.

 Planning allégé pendant les vacances

* Programme non contractuel, susceptible de modifications.
Merci de votre compréhension.


FLEURY d'Aude
Piscine communautaire
du Grand NARBONNE