



# PISCINE DU VAL D'ONZON

Sorbiers

TARIFS | HORAIRES | ACTIVITÉS | INSCRIPTIONS



SYNDICAT INTERCOMMUNAL  
DE LA PISCINE DU VAL D'ONZON

St-Christo-en-Jarez · St-Jean-Bonnefonds ·  
Sorbiers · La Talaudière · La Tour-en-Jarez ·  
Fontanès · Marcenod



**5 LIGNES D'EAU DANS  
UN BASSIN DE 25 MÈTRES**

## EN ÉTÉ

possibilité de pique-niquer  
sur place et de profiter d'une plage  
dans un parc verdoyant de 600 m<sup>2</sup>  
avec table de ping-pong  
et bains de soleil.



## TARIFS AU 01/09/2018

### INTERCOMMUNALITÉ\*

#### ENTRÉE

**ENFANT** (*gratuit - 6 ans*) ..... 2,20 €

**ADULTE** (*16 ans et +*) ..... 3,20 €

#### ABONNEMENT

*10 entrées valables 1 an*

**ENFANT** (*gratuit - 6 ans*) ..... 19,00 €

**ADULTE** (*16 ans et +*) ..... 29,00 €

\* St-Christo-en-Jarez • St-Jean-Bonnefonds •  
Sorbiers • La Talaudière • La Tour-en-Jarez •  
Fontanès • Marcenod • St-Priest-en-Jarez

### EXTÉRIEUR

#### ENTRÉE

**ENFANT** ..... 3,20 €

**ADULTE** ..... 4,30 €

#### ABONNEMENT

*10 entrées valables 1 an*

**ENFANT** ..... 29,00 €

**ADULTE** ..... 39,00 €



## HORAIRES D'OUVERTURE

*au public*

- > Lundi | 17h / 19h20
- > Mardi | 12h15 / 13h30 • 17h / 19h20
- > Mercredi | 14h / 17h
- > Jeudi | 17h / 19h20
- > Vendredi | 12h15 / 13h30  
17h / 19h20
- > Samedi | 11h / 15h
- > Dimanche | 08h / 09h30  
**(adultes nageurs uniquement)**  
09h30 / 12h  
**(tout public)**

### PETITES VACANCES SCOLAIRES

- > Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi  
et Vendredi 10h-19h
- > Samedi 11h-15h
- > Dimanche 8h-12h

### GRANDES VACANCES SCOLAIRES

- > Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi  
Vendredi 10h-19h  
Samedi 10h-16h
- > Dimanche | FERMÉ

# COURS Collectifs

## **AQUA-FORME**

### *Cours d'aquagym tonic*

Travail de la coordination, de la souplesse et de l'endurance.

## **AQUA-PHOBIE**

### *Cours de natation pour adultes*

Pour vaincre l'appréhension de l'eau et améliorer son aisance aquatique.

## **AQUA-PALMES**

### *Réservé aux nageurs et nageuses*

Renforcement musculaire des abdos, cuisses, fessiers, mollets, travail cardio-vasculaire et amélioration des techniques de nage.

## **AQUA-BIEN-ÊTRE**

### *Entretien musculaire et cardio-vasculaire*

Maintien des facultés psychomotrices, de la coordination, de l'équilibre et entretien du système cardio-vasculaire.

## **AQUA 132**

### *Coordonnez vos mouvements*

Bougez sur de la musique à un rythme de 132 BPM (Battements Par Minutes).

## **AQUA-STEP**

### *Travail musculaire et cardio-vasculaire*

Cours sur step immergé, permettant d'alléger le poids du corps et de protéger les articulations. Travail essentiellement basé sur la coordination et la répétition des exercices.

## **NATADULTES APPRENTISSAGE ET PERFECTIONNEMENT**

### *Natation pour adultes*

Apprentissage de la natation, équilibre, respiration, propulsion...

## **BB NAGEURS**

### *De 6 mois à 6 ans*

Un moment privilégié avec vos enfants. Découverte du milieu aquatique, acquisition de l'autonomie à travers les jeux.

## **AQUA-DYNAMIC**

### *Cours d'aquagym dynamique*

Travail de la coordination, de la souplesse, de la force, et de l'endurance, basé sur la musculation et le cardio-training.





## STAGES



### NATATION SYNCHRONISÉE

**du 22 au 26 octobre 2018** | de 10h à 12h

#### *Initiation à la natation synchronisée.*

Pour découvrir une discipline sportive, qui lie danse et natation. Sport technique et esthétique où le corps forme des figures à la surface et sous l'eau, sur une musique rythmée. Un mini ballet sera présenté le dernier jour du stage.

- > Il est recommandé de savoir nager au moins deux nages sur 25m
- > Stage ouvert à tous (adultes et enfants), à partir de 7 ans
- > Il faudra se munir d'un maillot de bain, bonnet et lunettes (un pince-nez vous sera prêté à la piscine).

### WATER-POLO

**du 25 février au 1<sup>er</sup> mars 2019** | de 10h à 11h30

#### *À la découverte du water-polo !*

Apprentissage des techniques individuelles et collectives au travers d'exercices ludiques. Chaque jour un nouveau match

- > Il est recommandé de savoir nager au moins deux nages
- > Stage ouvert aux adultes et aux enfants à partir de 7 ans
- > Il faudra se munir d'un maillot de bain et d'un bonnet.



### TRIATHLON

**du 15 au 19 avril 2019** | de 10h à 12h

#### *Découverte de l'activité.*

Initiation au triathlon, permettant d'aborder la technique et l'entraînement des trois disciplines : natation, vélo et course à pieds. Un mini triathlon, à l'intérieur du complexe sportif, sera organisé le dernier jour du stage. Prévoir :

- > Un vélo ou VTT en état de marche
- > Une tenue de sport, un maillot de bain, lunettes et bonnet
- > Des chaussures pour courir.

## INSCRIVEZ-VOUS À LA PISCINE 04 77 53 24 21

Les stages sont **GRATUITS** et encadrés par des titulaires de Brevet d'État des Activités de la Natation. Seule votre entrée à la piscine vous sera demandée.



## ANIMATIONS

### ENTRÉE GRATUITE

POUR LES PARTICIPANTS AUX ACTIVITÉS

### JOURNÉE D'INITIATION AU SAUVETAGE AQUATIQUE ET AU SECOURISME

*Venez-vous informer et vous initier gratuitement aux gestes qui sauvent*

**samedi 19 janvier 2019** | de 14h à 17h

*tous publics*

Ateliers :

- > Prévention : identifier les dangers, bien utiliser le matériel, avoir les bonnes réactions...
- > Sauvetage : nage d'approche, techniques de remorquage, sortie de l'eau...
- > Secourisme : bilan des victimes, appel des secours, techniques de secourisme



## SOIRÉE À *thème*

### SOIRÉE FLUO

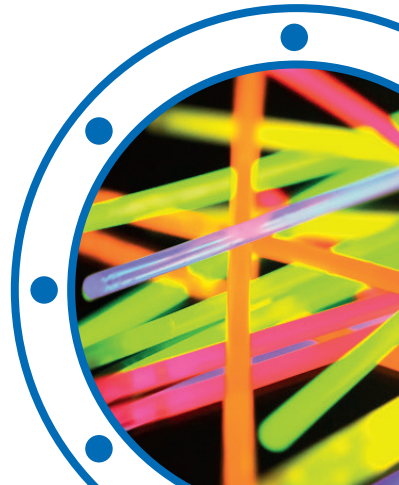
**vendredi 22 mars 2019** | de 21h à minuit

*tous publics*

Enfilez votre maillot le plus coloré et dans un bain de lumière venez passer une soirée festive en musique !

**TARIF UNIQUE 6€**

**BOISSONS ET UN BRACELET FLUORESCENT  
OFFERT**



# AQUAGYM, NATATION SÉNIOR, BÉBÉ NAGEURS

## LUNDI

> 12h15 | 13h00 AQUA-FORME

## MARDI

> 11h30 | 12h15 AQUA-DYNAMIC  
> 12h20 | 13h05 AQUA PHOBIE 1  
> 12h20 | 13h05 AQUA PHOBIE 2  
> 17h25 | 18h10 AQUA-PALMES  
> 18h15 | 19h00 AQUA-PALMES

## MERCREDI

> 16h30 | 17h15 AQUA-PHOBIE  
> 17h20 | 18h05 AQUA-BIEN-ÊTRE  
> 18h10 | 18h55 AQUA-DYNAMIC  
> 19h00 | 19h45 AQUA 132  
> 19h50 | 20h35 AQUA-STEP

## JEUDI

> 12h15 | 13h00 AQUA-FORME

## VENREDI

> 11h30 | 12h15 AQUA-BIEN-ÊTRE  
> 12h20 | 13h05 NATADULTES  
APPRENTISSAGE  
ET PERFECTIONNEMENT

## SAMEDI

> 08h40 | 09h20 BB NAGEURS  
> 09h25 | 10h10 AQUA 132  
> 10h15 | 11h00 AQUA-DYNAMIC  
> 11h05 | 11h50 AQUA-PALMES



## TARIFS AQUAGYM ET BB NAGEURS\*\*

### ANNUEL

INTERCOMMUNALITÉ > 148 €

EXTÉRIEUR > 190 €

### CARTE 10 ENTRÉES CONSÉCUTIVES\*

INTERCOMMUNALITÉ > 60 €

EXTÉRIEUR > 80 €



\* Disponible uniquement à la clôture des journées d'inscriptions. \*\* Tarif dégressif à partir de deux enfants



# INSCRIPTIONS

Elles auront lieu au Complexe Sportif, salle de «L'Aréna» face au parking de la piscine.

## JOURS D'INSCRIPTIONS

**POUR LES HABITANTS DE  
L'INTERCOMMUNALITÉ\***

### DATES ET HEURES

- > Samedi 1<sup>er</sup> septembre 2018 | 10h/16h
- > Lundi 3 septembre 2018 | 16h/20h
- > Mardi 4 septembre 2018 | 11h/17h

**POUR TOUT LE MONDE**

### HORAIRES

- > Mercredi 5 septembre 2018 | 10h/20h
- > Vendredi 7 septembre 2018 | 11h/19h
- > Samedi 8 septembre 2018 | 9h/12h

*\*Fontanès, Marcenod, St-Christo-en-Jarez,  
St-Jean-Bonnefonds, Sorbiers, La Talaudière,  
La Tour-en-Jarez, St-Priest-en-Jarez.*

**Trois dossiers  
maximum par personne**

## DOSSIER COMPLET OBLIGATOIRE

- > **2 photos**
- > **1 certificat médical  
de moins de 3 mois**
- > **1 justificatif de domicile  
pour les habitants  
de l'intercommunalité\*.**

## RÈGLEMENT DES ANIMATIONS ET DES ACTIVITÉS TYPE «AQUAGYM»

- 1 | L'inscription offre la possibilité de participer à une séance hebdomadaire choisie en début d'année. Aucun échange ne sera possible.
- 2 | Début des cours le 17 septembre (semaine 38), jusqu'au 22 juin (semaine 25), pour 30 séances. Sauf exception, les cours n'ont pas lieu lors des vacances scolaires.
- 3 | Il est obligatoire de fournir à l'inscription :
  - a | 2 photos d'identité
  - b | Un justificatif de domicile pour les habitants de l'intercommunalité.
  - c | **Un certificat médical de moins de 3 mois** autorisant soit :
    - la pratique de la natation
    - la pratique de la gymnastique aquatique
    - l'activité bébés nageurs : qui doit préciser que l'enfant est à jour de ses vaccins.
- 4 | L'entrée dans l'établissement se fait 10 minutes avant la séance.
- 5 | Pour des raisons de sécurité, il est impératif de sortir immédiatement de l'eau à la fin de la séance.
- 6 | Les abonnements animation ne donnent pas libre accès à la piscine pendant les heures d'ouverture au public.
- 7 | Le règlement intérieur de la piscine reste en vigueur pendant toutes les animations sans exception, **la douche et le port du bonnet sont obligatoires.**
- 8 | Pour votre confort et afin de bien entendre les consignes, il vous est demandé d'éviter de discuter pendant les cours.
- 9 | Il est demandé aux participants d'aider à ranger le matériel à chaque fin de cours.
- 10 | **Les cours annulés pour des raisons techniques, ou grèves, ne sont ni remplacés, ni remboursés.**
- 11 | Pour des raisons d'organisation, les cours ne seront pas toujours assurés par le même moniteur.
- 12 | Après l'inscription, **il ne sera procédé à aucun remboursement.**
- 13 | La participation aux animations a valeur d'acceptation du présent règlement.

Le Président  
**Raymond JOASSARD**



# COMPLEXE SPORTIF DU VALJOLY

42290 SORBIERS

04 77 53 24 21

contact@mairie-sorbiers.fr

