

ACTIVITÉS ET ANIMATIONS POUR LES ENFANTS ET FUTURES MAMANS

Activité pré et postnatale

Le samedi matin de 12h15 à 13h.
 Tarif : • 7,50€ la séance (résidents)
 • 9€ la séance (extérieurs)

Bébés nageurs

Une séance par semaine, le samedi à 9h, ou 9h45.
 Tarifs : • Résidents : 165€ / an
 • Extérieurs : 181,50€ / an

Jardin aquatique

Une séance par semaine, le mercredi à 15h
 et le samedi à 10h45 ou 11h30.
 Tarifs : Résidents : 165€ / an • Extérieurs : 181,50€ / an

APPRENTISSAGE DE LA NATATION ET PEUR DE L'EAU

Aquaphobie par modules cumulables

Stage de 7 heures sur 3 jours en octobre
 (dates à déterminer) + 3 modules de 1h/semaine
 sur 7 semaines. Tarif : 60,50€ le stage ou le module

Apprentissage de la natation

Plusieurs 1/2 heures hebdomadaires vous sont proposées mais aussi sous forme de stage pendant les vacances scolaires. Tarifs : Carte de 5 leçons natation (entrée à payer en plus), Résidents : 60,50€ / an • Extérieurs : 66€ / an - Carte de 10 leçons natation (entrée à payer en plus), Résidents : 112€ / an • Extérieurs : 121€ / an

VOUS ÊTES PERDUS ? Voici les définitions de chacun de nos cours. Faites votre choix et atteignez vos objectifs !

Aqua-fitness

Cours collectifs en musique fun et dynamique favorisant l'entretien physique et la dépense énergétique. Une séance de 3/4 d'heure par semaine. Tarifs : Résidents : 180€ / an Extérieurs : 200€ / an

Aqua-bike

Entraînement cardio-vasculaire sur un vélo dans l'eau. Inscriptions au cours, sur réservation, tarif "aquabike" Location sur certaines plages "public": voir à l'accueil.

Aqua-mix

Préparation physique en petit groupe sur différents ateliers dans l'eau (Matériels spécifiques utilisés). Une séance de 3/4 d'heure par semaine. Tarifs : Résidents : 185€ / an Extérieurs : 205€ / an

Aqua-legs

Renforcement musculaire ciblé des cuisses, des abdos et des fessiers dans l'eau (Matériels spécifiques utilisés). Une séance de 3/4 d'heure par semaine. Tarifs : Résidents : 185€ / an Extérieurs : 205€ / an

Aqua-body

Renforcement musculaire du haut du corps et des cuisses abdos et fessiers dans l'eau (Matériels spécifiques utilisés). Activités très cardio. Une séance de 3/4 d'heure par semaine. Tarifs : Résidents : 185€ / an Extérieurs : 205€ / an



	MATIN	MIDI	APRÈS-MIDI		SOIRÉE	
Lundi		11h15-12h Aquabike PB	12h15-13h AquaFit* PB		17h-17h45 Aquamix* GB	18h30-19h15 AquaFit** PB / 19h30-20h15 Aqualegs** PB
Mardi		11h15-12h AquaFit* GB	12h45-13h30 Aquabike PB	16h-16h45 AquaFit* PB	16h45-17h30 AquaFit* PB	20h-20h45 Aquabike PB
Mercredi		11h30-12h15 Aquamix* GB			17h45-18h30 Aquabike PB	18h30-19h15 AquaFit** PB / 19h30-20h15 Aquabody** PB
Jeudi			12h45-13h30 Aquabike PB		17h45-18h30 AquaFit* PB	18h30-19h15 Aquabike PB
Vendredi	8h45-9h30 Aquabike PB		12h15-13h AquaFit* PB			
Samedi		9h-9h45 AquaFit** GB	10h-10h45 Aquamix** GB			

** INTENSIF : idéal pour les personnes cherchant la dépense énergétique : déconseillé aux personnes ayant des problèmes articulaires (tendinites, entorses, problèmes de dos etc.) déconseillé aux seniors

* DOUX : idéal pour débiter une activité sportive : ouvert à tous sans contre-indication

PB = Petit Bassin • **GB** = Grand Bassin



INSCRIPTIONS SAISON 2017/2018

Pour les activités à l'année et les Aqua-bike UNIQUEMENT Résidents : Du mercredi 30 au jeudi 31 août 2017 de 14h à 19h, puis tout le mois de septembre dans la limite des places disponibles.

Pour les activités à l'année et Aqua-bike POUR TOUS : vendredi 1^{er} septembre de 14h à 19h, puis tout le mois de septembre dans la limite des places disponibles.

Une permanence sera proposée pour les dernières inscriptions du lundi 4 au vendredi 8 septembre (renseignement à l'accueil de la piscine). Réouverture piscine et reprise des activités le lundi 11 septembre 2017.



Attestation d'assurance en RC, certificat médical et justificatif de résidence obligatoire.



Tél. 04 72 48 63 46

www.simurois.fr
 syndicatmurois@simurois.fr
 9, rue André Malraux
 69720 Saint Laurent de Mure

OUVERTURES AU PUBLIC (Hors vacances scolaires)

Piscine et Hammam		Ouverture	Fermeture
Lundi	Bassin Ludique	12h	13h30
	Bassin Sportif	18h	20h30
Mardi	Bassin Ludique	12h	12h45
	Bassin Sportif	17h30	20h
Mercredi	Bassin Ludique	16h	17h45
	Bassin Sportif	17h	20h45
Jeudi	Bassin Ludique	12h	12h45
	Bassin Sportif	19h15	20h45
Vendredi	Bassin Ludique	12h	13h30
	Bassin Sportif	12h	13h30
Samedi	Bassin Ludique	14h30	18h45
	Bassin Sportif	11h	13h30
Dimanche	Bassin Ludique	9h	12h45
	Bassin Sportif	14h30	18h45

**Animations sur les heures "public" :**

Aménagement familial le mardi de 18h à 19h30 /
Mise à disposition de matériel ludique
(brassards, frites, toboggan, bigliss...) /
Conseils aux usagers, nageurs, plan d'entraînement

OUVERTURE "SAISON D'ÉTÉ"

Du samedi 7 juillet 2018 à la rentrée des classes 2018-2019

Lundi au samedi	10h à 19h30
Dimanche et jours fériés	13h30 à 19h30

Divers stages, activités et animations sont proposés durant les vacances scolaires.

Renseignements auprès du personnel d'accueil et régulièrement sur notre site internet www.simurois.fr

TARIFS

	Public	Résidents	Extérieurs
Adultes		4€	7,50€
Tarif réduit ⁽¹⁾		2,50€	4,40€
Carte adulte 12 entrées		35€	51,50€
Tarif réduit 12 entrées ⁽²⁾		25€	33€
Cartes 10 heures		18,50€	30,50€
Cartes 30 heures		49,50€	61,50€
Carte "famille" 3/4 entrées		11€	11€
Hammam : 1 séance avec accès bassins		8,50€	13€
Hammam : 12 séances avec accès bassins		88€	132€
Hammam : 1 séance accès déjà payé		5,50€	8,50€
Carte de 5 leçons natation (entrée à payer en plus)		60,50€	66€
Carte de 10 leçons natation (entrée à payer en plus)		112€	121€
Activité "1 séance"		7,50€	9€
Aquabike location libre 1/2 heure (inclus l'entrée à la piscine)		7,50€	9€
Aquabike 1 cours		12€	13,20€
Aquabike 10 cours		110€	120€
Stage 7 heures		60,50€	60,50€
Bonnet de bain		1€	1€
Carte d'abonnement		3€	3€

⁽¹⁾ Tarif réduit : -16 ans, demandeurs d'emploi, étudiants (-26 ans), seniors (+62 ans), PMR / ⁽²⁾ Hors demandeurs d'emploi.

Entrées gratuites pour les enfants de -3 ans accompagnés d'un adulte.

NB : le tarif "résident" n'est accordé que sur présentation d'un justificatif de domicile. Le tarif "résidents" est accordé :

- aux résidents des communes de Colombier-Saugnieu, Genas, Saint Pierre de Chandieu, Jons, Toussieu, Pusignan et Grenay sur toutes les entrées et activités à l'exception des "hammams".
- aux personnes travaillant dans les entreprises situées sur les communes de Saint Bonnet et Saint Laurent de Mure pour les entrées piscine.



Un justificatif récent (domicile ou travail) est OBLIGATOIREMENT À PRÉSENTER au moment de l'achat des articles.



FERMETURES 2017 / 2018

Arrêts techniques

Se renseigner à l'accueil sur les bassins éventuellement ouverts.

Fermetures

- Les jours fériés à l'exception du 14 juillet et du 15 août 2018.
- Semaine entre Noël et Jour de l'an (du samedi 23 décembre au lundi 1^{er} janvier 2018 inclus).

SURVEILLANCE

Les bassins sont équipés d'un système de surveillance assisté par ordinateur d'aide à la prévention des noyades.

ACCESSIBILITÉ PMR

Des parkings aux plages. Fauteuil handi "piscine" à disposition.

HYGIÈNE

Pour votre confort, afin de réduire les apports en eau et en produits désinfectants :

- Le port du bonnet de bain est obligatoire pour tous les publics.
- Les shorts, bermudas, caleçons de bain, paréos, et vêtements de bain amples et/ou recouvrant le corps dans sa totalité ne sont pas autorisés pour la baignade (même provenant d'un magasin spécialisé).
- Le passage par les sanitaires puis la douche sont obligatoires avant la baignade.
- Les sacs et serviettes doivent être propres.