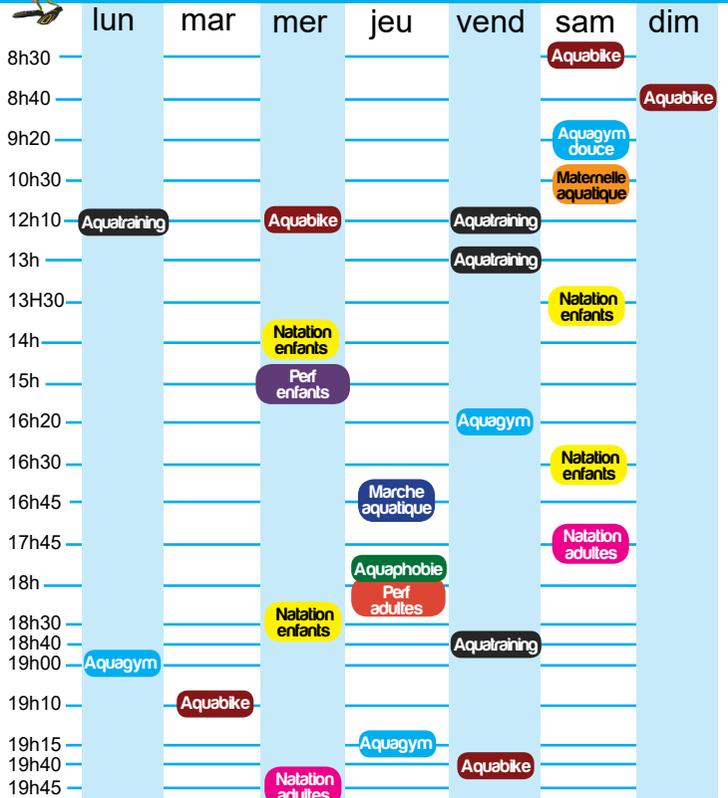
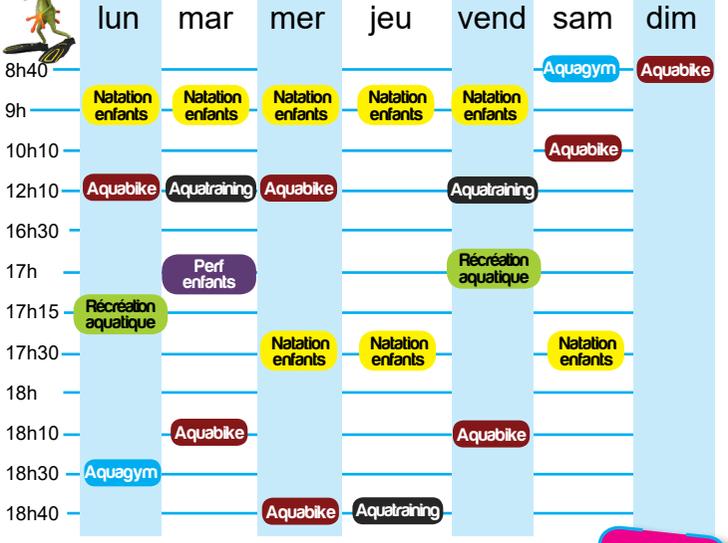


## Planning activités aquatiques (période scolaire)



## Planning activités aquatiques (période vacances)



**TARIFS**

1,80 €   7,40 €   7,60 €   11,50 €   12 €   13 €   13,50 €

AVANTAGE CARTES ABONNEMENT 6 ET 12 SÉANCES OU ANNUELLES

## HORAIRES ET TARIFS DE LA PISCINE

Période scolaire		
	matin	Après-midi
Lundi		17h30 - 19h15
Mardi	12h00 - 14h00	17h30 - 19h15 20h00 - 21h30*
Mercredi	7h30 - 9h30	16h00 - 18h30
Jeudi	12h00 - 14h00	
Vendredi		17h15 - 18h45 20h30 - 21h45*
Samedi	11h30 - 13h30	14h30 - 16h30
Dimanche	9h30 - 12h30	

\* Créneau permettant un entraînement sur 4 couloirs  
Evacuation du bassin 1/4 d'heure avant l'horaire de fin de séance

Période vacances		
	matin	Après-midi
Lundi	10h00 - 12h15	14h00 - 17h15
Mardi	10h00 - 12h15	14h00 - 17h00 19h00 - 21h00*
Mercredi	10h00 - 12h15	13h00 - 17h30
Jeudi	10h00 - 17h30 Journée sans interruption	
Vendredi	10h00 - 12h15	14h00 - 17h00 19h00 - 21h00*
Samedi	11h00 - 13h00	14h00 - 17h30
Dimanche	9h30 - 12h30	

\* Créneau permettant un entraînement sur 2 couloirs  
Evacuation du bassin 1/4 d'heure avant l'horaire de fin de séance

TARIFS Public	
Entrée Enfant	1,70 €
Entrée Adulte	3,10 €
Abonnement Enfant (12 entrées)	17 €
Abonnement Adulte (12 entrées)	31 €



# PISCINE de Desvres

- .. Activités
- .. Horaires
- .. Tarifs

Rue des Anciens 62240 Desvres  
03 21 91 63 08 - [www.cc-desvressamer.fr](http://www.cc-desvressamer.fr)

## ECOLE DE NATATION



C'est décidé, j'apprends à nager! A l'aide d'un suivi pédagogique proposé sur des stages de 12 séances consécutives avec le même Maître Nageur, vous allez apprendre les techniques de la brasse afin d'acquérir une autonomie dans les déplacements. L'objectif est d'obtenir un brevet de natation d'au moins 50 mètres.

## AQUAGYM



Basée sur des exercices très variés exécutés en musique, elle permet de rester en forme physique. Les objectifs sont nombreux, développer ses capacités cardio-vasculaires, sa souplesse, effectuer un renforcement musculaire, affiner sa silhouette... Vous pourrez aussi découvrir les joies de cette activité grâce à la séance moins rythmée prévue dans le cadre de l'aquagym douce..

## MARCHE AQUATIQUE



Nouveau concept fonctionnant sur le principe du longe-côte, cette activité permet de travailler l'endurance en douceur dans une eau à 30 degrés. Dans une ambiance sereine d'une musique nature, les participants se promènent dans l'eau en exécutant simultanément un mouvement de jambe et un mouvement de bras à l'aide ou non de petites pagaies.

## MATERNELLE AQUATIQUE



Destinée aux enfants de 3 à 6 ans, cette activité permet à votre enfant de se familiariser au milieu aquatique. C'est le début des sauts, des immersions, et l'approche des déplacements. Le bassin est spécialement aménagé de divers matériels propices à un apprentissage ludique.

## RÉCRÉATION AQUATIQUE



Durant les petites et grandes vacances, des structures gonflables géantes sont mises en place dans le bassin sous la surveillance de deux maîtres nageurs pour permettre aux petits et grands enfants de s'amuser pleinement.

## FORMATION BNSSA



Brevet National de Sécurité et Sauvetage Aquatique (BNSSA)

Les stages se déroulent d'octobre à mai, le mardi soir à la piscine.

Renseignements au 03 21 91 63 08

## PERFECTIONNEMENT



Ces cours sont destinés aux enfants, adolescents et adultes désirant renforcer leurs acquis des apprentissages préalables ou d'accéder à d'autres techniques de nage comme le crawl, le dos, le papillon mais aussi la nage avec palmes et le plongeon.

## AQUABIKE



But du jeu ? Pédaler dans l'eau ! En petit groupe, on s'installe sur un vélo immergé dans la piscine, avec de l'eau jusqu'à la poitrine. Les résultats sont rapidement visibles. On améliore sa circulation sanguine et on booste son tonus musculaire.

## AQUAPHOBIE



Cette activité s'adresse aux personnes ayant une forte appréhension de l'eau, des peurs relatives au milieu aquatique. Un Maître Nageur prendra en charge quelques personnes et leur proposera patiemment de vaincre les obstacles qui bloquent leur accès aux plaisirs de l'eau. L'accès aux diverses activités de la piscine ou tout simplement aux joies de la baignade pourra alors être envisagé sereinement.

## AQUATRaining



Il s'agit d'un parcours multi-activités tonique et dynamique. Pas le temps de s'ennuyer ! Chaque atelier est composé d'exercices intenses de courte durée avec changements réguliers toutes les 3 à 5 minutes. Au menu de l'aquatrampoline, de l'aquastep, de l'aquabike, de l'aquasculpt, de l'aquapunch, des abdos, de l'élastibande....

## Et tout au long de l'année



Soirées à thèmes, animations diverses pour tous



Retrouvez nos rendez-vous sur [www.cc-desvressamer.fr](http://www.cc-desvressamer.fr) et sur facebook (Communauté de Communes de Desvres-Samer)

**PISCINE INTERCOMMUNALE**

Rue des Anciens - 62240 DESVRES

03 21 91 63 08