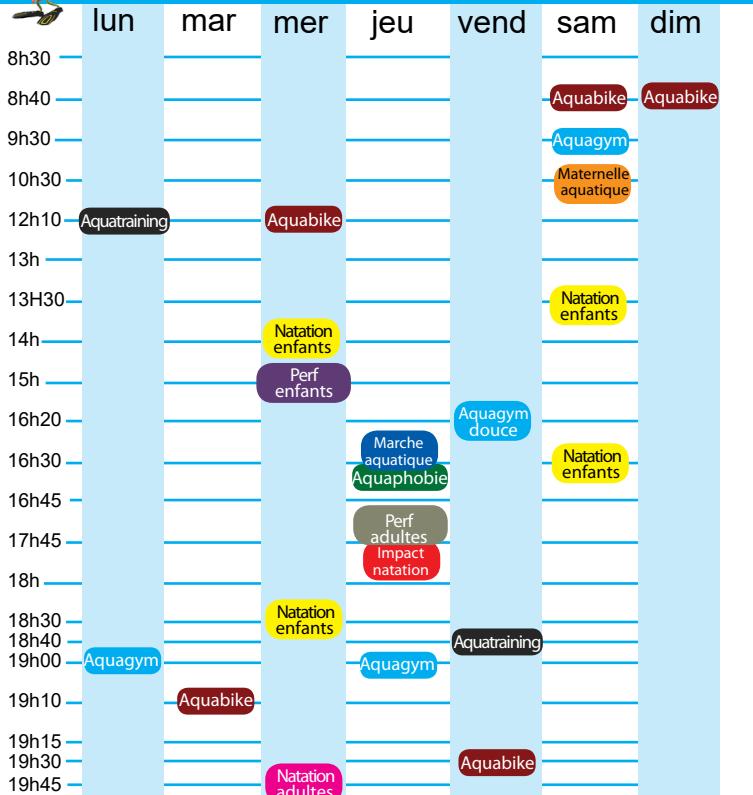
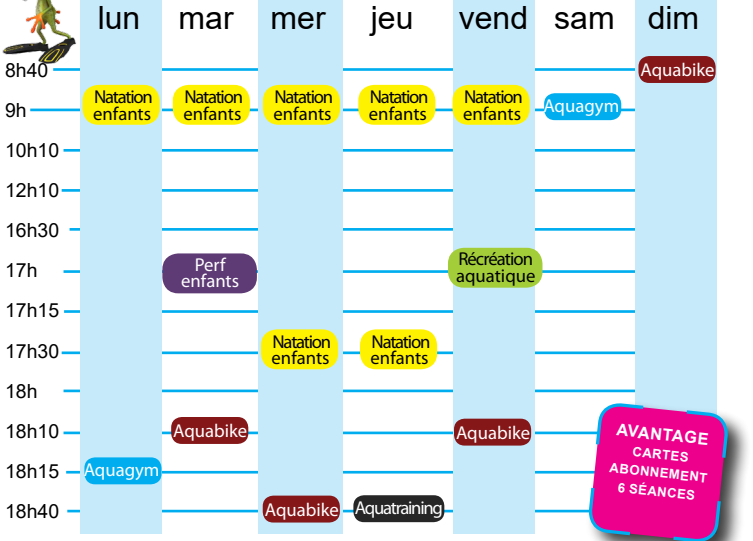


Planning activités aquatiques (période scolaire)



Planning activités aquatiques (période vacances)



**AVANTAGE
CARTES
ABONNEMENT
6 SÉANCES**

TARIFS

1,90 € 7,90 € 12,50 € 14,50 €

ancv **ancv** **LE CHEQUE SPORT & BIEN-ETRE**

HORAIRES ET TARIFS DE LA PISCINE

Période scolaire		
	matin	Après-midi
Lundi		17h30 - 19h
Mardi	12h - 13h45	17h30 - 19h15 20h00 - 21h30*
Mercredi		16h - 18h30
Jeudi	12h - 13h45	
Vendredi		17h15 - 18h45 20h20 - 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	10h - 12h15	14h - 18h15
Mardi	10h - 12h15	14h - 17h 19h - 21h*
Mercredi	10h - 12h15	14h00 - 17h30
Jeudi	10h - 17h30	
Vendredi	10h - 12h15	14h - 17h 19h - 21h*
Samedi	10h00 - 12h15	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	1,90 €
Entrée Adulte	3,30 €
Abonnement Enfant (12 entrées)	19 €
Abonnement Adulte (12 entrées)	33 €



Communauté de Communes de Desvres-Samer



PISCINE

INTERCOMMUNALE
de Desvres-Samer

... Activités
... Horaires
... Tarifs

Rue des Anciens 62240 Desvres
03 21 91 63 08 - www.cc-desvressamer.fr
Facebook : Piscine intercommunale de Desvres-Samer

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.

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.

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.

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.

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..

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.

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.

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....

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

MARCHE AQUATIQUE



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

IMPACT NATATION



Préparation physique complète à base de natation et de musculation au sol coachée par un maître nageur. Activité destinée aux personnes de 16 ans et plus capables de nager le 100 mètres crawl.

Et tout au long
de l'année

Soirées à thèmes,
animations diverses
pour tous

Retrouvez nos rendez-vous
sur www.cc-desvressamer.fr et sur facebook :
Piscine intercommunale de Desvres-Samer

PISCINE INTERCOMMUNALE
Rue des Anciens - 62240 DESVRES

03 21 91 63 08