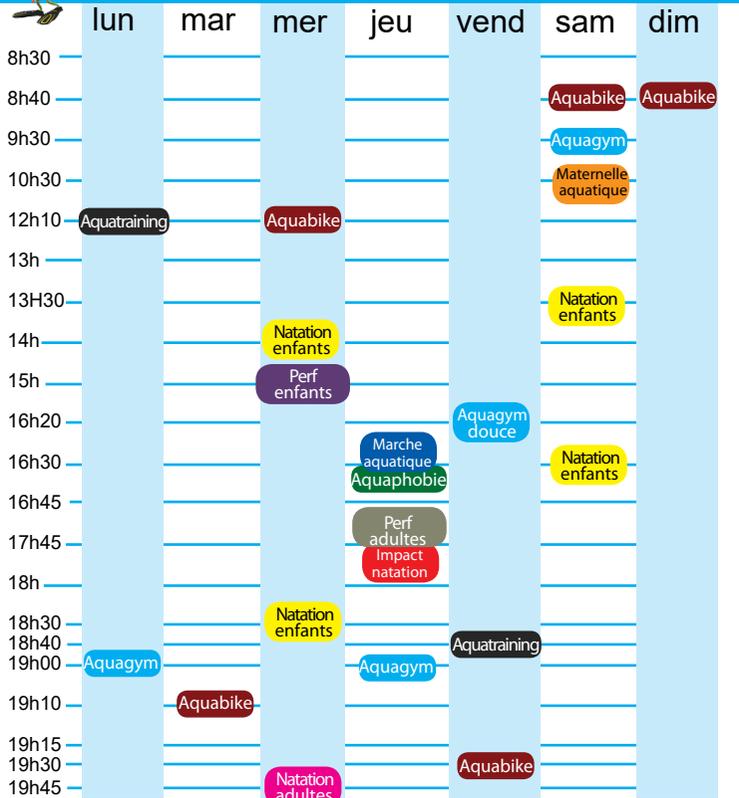
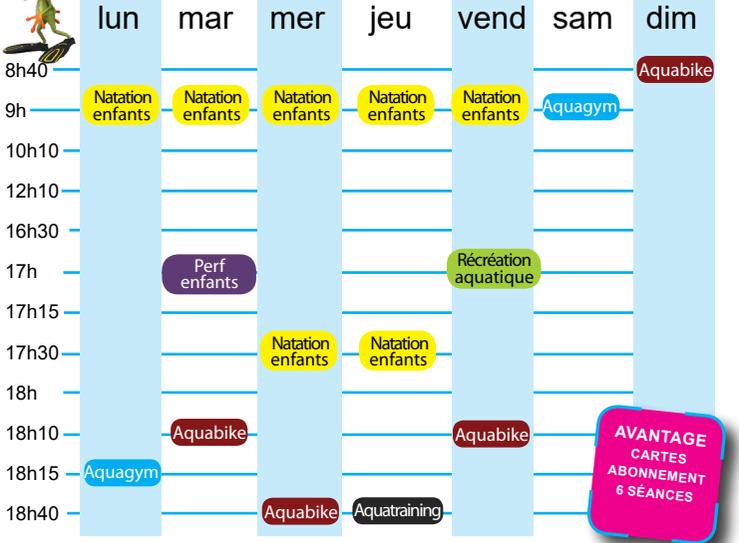


## Planning activités aquatiques (période scolaire)



## 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-ÊTRE**

## HORAIRES ET TARIFS DE LA PISCINE

| Période scolaire |               |                                 |
|------------------|---------------|---------------------------------|
|                  | matin         | Après-midi                      |
| Lundi            |               | 17h30 - 19h                     |
| Mardi            | 12h - 13h45   | 17h30 - 19h15<br>20h00 - 21h30* |
| Mercredi         |               | 16h - 18h30                     |
| Jeudi            | 12h - 13h45   |                                 |
| Vendredi         |               | 17h15 - 18h45<br>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<br>19h - 21h* |
| Mercredi         | 10h - 12h15   | 14h00 - 17h30           |
| Jeudi            | 10h - 17h30   |                         |
| Vendredi         | 10h - 12h15   | 14h - 17h<br>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 €   |



# PISCINE

INTERCOMMUNALE  
de Desvres-Samer

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

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

## 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..

## 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

## 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.

## 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

## 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.

## 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.

## 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 :  
Piscine intercommunale de Desvres-Samer

**PISCINE INTERCOMMUNALE**  
Rue des Anciens - 62240 DESVRES  
03 21 91 63 08