

TARIFS

Moins de 4 ans	gratuit
Enfant (4 à 15 ans)	3,40 €
10 entrées enfant	28 €
Adulte	4,60 €
10 entrées adulte	38 €
Abonnement de 10h	28 €
Support carte abonnement	2 €

ACHETER VOS ENTRÉES ET ABONNEMENTS & RÉSERVER EN LIGNE

www.hautbugey-agglomeration.fr



HORAIRES*

Pendant la période scolaire

LUNDI : 12h-14h / 17h-20h
MARDI : 12h-14h / 17h-21h
MERCREDI : 10h-14h / 16h-20h
JEUDI : 12h-14h / 17h-18h
VENDREDI : 12h-14h / 17h-20h
SAMEDI : 9h-13h
DIMANCHE : 9h-13h

JOURS FÉRIÉS : fermé
VACANCES SCOLAIRES
Toussaint : du 19 octobre au 3 novembre 2024
Noël : du 21 décembre 2024 au 5 janvier 2025
Hiver : du 22 février au 9 mars 2025
Printemps : du 19 avril au 4 mai 2025
Été : 5 juillet 2025

*Sauf problème technique inopiné

ACCÈS AU BASSIN

- Bassin olympique de 50 m (eau à 27°C).
- Les enfants de moins de 10 ans sont obligatoirement **accompagnés par un adulte dans l'eau** en tenue de bain qui en assure la **surveillance et assume l'entière responsabilité**.
- Accès au bassin exclusivement en maillot de bain et pieds nus.
- **Shorts de bain et sacs interdits.**
- Douche savonnée obligatoire avant l'accès aux bassins.
- Port de bonnet obligatoire.
- Évacuation des bassins 20 à 30 minutes avant la fermeture.
- **Toute exclusion pour non respect du règlement intérieur ne donnera pas lieu à un remboursement.**

CONTACT

Centre Nautique Intercommunal Robert Sautin
148 cours de Verdun - 01100 OYONNAX
04 74 77 46 76 / www.hautbugey-agglomeration.fr



Saison 2024-2025

CENTRE NAUTIQUE
ROBERT SAUTIN



HAUTBUGEY
AGGLOMÉRATION



NOUVEAU

FORUM DÉCOUVERTE ACTIVITÉS AQUATIQUES

(HORS VACANCES SCOLAIRES)

LEÇONS DE NATATION

Pour adultes et pour enfants.

SAUVETAGE AQUATIQUE

Apprentissage des techniques de sauvetage aquatique (BNSSA pour les plus de 16 ans).

Lundi 17h30-18h15 / Vendredi 17h30-18h15

NATATION ARTISTIQUE*

Activité complète, gymnique, collégiale : développement de la coordination, de l'aisance aquatique, de l'apnée, musculation profonde et assouplissement.

Mercredi 13h30-15h / 18h30-20h

HOCKEY SUBAQUATIQUE*

Activité dynamique, physique, collective : développement de la coordination, de l'aisance aquatique, de l'apnée, du sens de la compétition et du dépassement de soi.

Jeudi 18h-19h30

* Sous conditions

JARDIN AQUATIQUE (POUR LES 4-6 ANS)

Mercredi 15h-16h

Découverte aquatique ludique : sensibilisation des enfants à l'environnement aquatique profond (jeux, stimulation douce, motricité adaptée à la découverte).

**NOUVEAU**

DIMANCHE EN FAMILLE



ESPACE DU BASSIN OLYMPIQUE DÉDIÉ AUX FAMILLES

Venez profiter d'un moment convivial !

Les bébés et les petits ne sachant pas nager sont acceptés à condition de venir avec leur bouée et en présence d'un parent dans l'eau.

Dimanche matin

COURS COLLECTIFS AQUAGYM

DÉBUT DES COURS : 9 SEPTEMBRE 2024

(COURS POUVANT VARIÉS PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
10h			Aqua passerelle sport santé 10h15-11h00		
11h	Aquadouce 11h10-12h00		Aqua sport santé 11h15-12h00		Aquadouce 11h10-12h00
12h	Aquafit 12h15-13h05	Aquafit 12h15-13h05	Swim Hiit 12h15-13h00	Aqualegs 12h15-13h00	Aquafit 12h15-13h05
13h		Aquadapt 13h00-13h45			
17h		Aqualegs 17h10-17h55			
18h	Aquafit 18h30-19h20 Swim Hiit 18h30-19h15	Cardio tonic 18h-18h50	Aquafit 18h00-18h50	Aquafit 18h00-18h50	
19h			Aquacrossfit 19h00-19h45	Aquapaddle 19h00-19h45	

AQUADAPT +

Séance visant un public précis de personne en surpoids avec des déficiences mentales.

AQUASANTÉ +

Séance d'aquagym à intensité faible adaptée, mouvements de base pour aller modérément et progressivement vers les cours plus intenses. Soumise à recommandation médicale.

AQUA PASSERELLE SPORT SANTÉ +

Séance d'aquagym adaptée pour les personnes à besoins spécifiques et éloignées de la pratique d'activité physique. Attention : réservé à la maison «sport santé».

AQUADOUCE ++

Séance où sont mobilisées différentes articulations musculaires (membres inférieurs) et la sangle abdominale.

AQUAFIT ++++

Cours tonique sollicitant tous les groupes musculaires favorisant leur renforcement.

AQUALEGS ++++

Séance qui cible les muscles des jambes ; possibilité d'utiliser des palmes.

AQUAPADDLE ++++

Séance se pratiquant à l'aide de matelas : travail sur l'équilibre et la sangle abdominale, renforcement musculaire profond.

AQUACROSSFIT +++++

Séance très intense combinant du renforcement musculaire type crossfit et de la natation.

CARDIO TONIC +++++

Pour un public sportif, cours alternant travail d'endurance et d'exécution rapide, sollicitant au maximum le système cardio-vasculaire.

SWIM HIIT +++++

Séance en fractionné à haute intensité, utilisant des mouvements variés dans l'eau (battements, bascules, pédalage, palmes, abdominaux, nage...).