



AQUALAC

SAISON ESTIVALE **2024**

Piscine • Toboggan • Pataugeoires •
Trampolines • Splashpad

INFOS PRATIQUES

HORAIRES D'OUVERTURE

29 AVRIL > 31 MAI*

| JOURS | BASSIN EXTÉRIEUR | BASSINS INTÉRIEURS |
|-------------------------------|---|---|
| Lundi, mardi, jeudi, vendredi | 9 ^h 00 > 19 ^h 00 | 11 ^h 15 > 13 ^h 30 - 16 ^h 15 > 19 ^h 00 |
| Mercredi | 9 ^h 00 > 21 ^h 00 | 10 ^h 30 > 21 ^h 00 |
| Samedi | 10 ^h 00 > 19 ^h 00 | 12 ^h 00 > 19 ^h 00 |
| Dimanche | 10 ^h 00 > 19 ^h 00 | |

***Mercredi, samedi, dimanche** : pataugeoire et trampolines de 10h30 à 18h30

Lundi 20 mai : fermeture exceptionnelle

1^{ER} JUIN > 30 JUIN*

| JOURS | BASSIN EXTÉRIEUR | BASSINS INTÉRIEURS |
|-------------------------------|---|---|
| Lundi, mardi, jeudi, vendredi | 10 ^h 00 > 19 ^h 00 | 11 ^h 15 > 13 ^h 30 - 16 ^h 15 > 19 ^h 00 |
| Mercredi | 10 ^h 00 > 21 ^h 00 | 10 ^h 30 > 21 ^h 00 |
| Samedi | 10 ^h 00 > 19 ^h 00 | 12 ^h 00 > 19 ^h 00 |
| Dimanche | 10 ^h 00 > 19 ^h 00 | |

***Mercredi, samedi, dimanche** : toboggan, pataugeoire et trampolines de 10h30 à 18h30

Vendredi 14 juin : fermeture exceptionnelle à 16h

1^{ER} JUILLET > 8 SEPTEMBRE*

| JOURS | BASSIN EXTÉRIEUR |
|--|---|
| Tous les jours y compris dimanches et jours fériés | 10 ^h 00 > 19 ^h 00 |

***Tous les jours** : toboggan, pataugeoire, trampolines de 10h30 à 18h30

Les bassins intérieurs seront fermés en raison de travaux du 30 juin au 8 septembre.

A PARTIR DU 9 SEPTEMBRE*

| JOURS | BASSIN EXTÉRIEUR | BASSINS INTÉRIEURS |
|-------------------------------|--|---|
| Lundi, mardi, jeudi, vendredi | 9 ^h 00 > 19 ^h 00 | 11 ^h 15 > 13 ^h 30 - 16 ^h 15 > 19 ^h 00 |
| Mercredi | 9 ^h 00 > 21 ^h 00 | 10 ^h 30 > 21 ^h 00 |
| Samedi | 9 ^h 00 > 17 ^h 00 | 12 ^h 00 > 17 ^h 00 |
| Dimanche | 9 ^h 00 > 13 ^h 00 | |

***Mercredi, samedi, dimanche** : toboggan, pataugeoire et trampolines de 10h30 à 18h30

*En fonction des conditions météorologiques

TARIFS



- 3 ANS
GRATUIT

| | ENTRÉE JOURNALIÈRE ANNUELLE | ABONNEMENT 12 ENTRÉES | ABONNEMENT 10 H | ABONNEMENT 20 H | ABONNEMENT 6 MOIS | ABONNEMENT 1 AN |
|---------|-----------------------------|-----------------------|-----------------|-----------------|-------------------|-----------------|
| Adulte | 5,40 € | 54 € | 43 € | 59 € | 195 € | 310 € |
| Réduit* | 4,40 € | 44 € | 33 € | 49 € | 120 € | 210 € |

i

- Entrées journalières unitaires valables uniquement le jour d'achat
- Abonnements 12 entrées valables 1 an à la date d'achat
- Abonnements 6 mois et 1 an illimités, non cessibles
- Abonnements 10h et 20h : 35 minutes minimum pour entrer, valables 1 an à la date d'achat
- Remplacement de support en cas de perte, de vol ou de détérioration : 4 €

TARIFS RÉDUITS

Applicables pour les enfants de 3 à 17 ans, les étudiants, les détenteurs d'une carte Atout Jeune, les demandeurs d'emploi, les bénéficiaires du RSA, les 65 ans et +, et les personnes en situation de handicap (sur présentation d'un justificatif).

Les abonnements sont nominatifs et non cessibles (hors abonnements entrées/horaires enfants)

AUTRES TARIFS

Cabine plage individuelle à la journée : 3,60 €

Cabine plage individuelle à la saison : 40 €

PLANNING ACTIVITÉS

SÉANCE DE
45 MINUTES

Du lundi 29 avril au dimanche 30 juin puis à partir du lundi 2 septembre

| | Lun | Mar | Mer | Jeu | Ven | Sam | Dim |
|---|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-----------|
| 10 ^h 15 > 11 ^h 00 | | | | | | | Aquamixte |
| 11 ^h 15 > 12 ^h 00 | | Aquabike | Aquamixte | | Aquafitness | | |
| 12 ^h 00 > 12 ^h 45 | | | | | | Aquafitness | |
| 12 ^h 30 > 13 ^h 15 | Aquafitness | Aquamixte | Aquabike | Aquabike | Aquamixte | | |
| 16 ^h 15 > 17 ^h 00 | Pré mat' | | | | Aquafitness | | |
| 18 ^h 15 > 19 ^h 00 | Aquamixte | Aquafitness | | Aquafitness | Aquabike | | |
| 19 ^h 00 > 19 ^h 45 | | | Aquafitness | | | | |
| 20 ^h 00 > 20 ^h 45 | | | Aquamixte | | | | |

PLANNING ACTIVITÉS (15 PLACES)

Du lundi 1^{er} juillet au dimanche 1^{er} septembre :

| | Lun | Mar | Mer | Jeu | Ven | Sam | Dim |
|---|---------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|---------|
| 10 ^h 15 > 11 ^h 00 | | | AquaJogging | | | Longe Côte | Aquafit |
| 12 ^h 30 > 13 ^h 15 | Aquafit | AquaPalming | Longe Côte | AquaPalming | AquaJogging | | |



- L'Aquafitness** est une séance d'aquagym active qui favorise le tonus musculaire et le travail cardio-respiratoire. **(20 places)**
- L'Aquabike** permet d'améliorer les performances du système cardio-vasculaire, renforce essentiellement le dos, la ceinture abdominale, les jambes et les fessiers. **(15 places)**
- L'Aquamixte** est une activité complète où l'on travaille la résistance cardio-vasculaire et le renforcement musculaire. Il allie les bienfaits de l'Aquabike et de l'Aquafitness. **(15 places)**
- Prénat'** est une activité à mi-chemin entre l'activité sportive et la relaxation. L'aquagym prénatale permet de soulager le corps des tensions dues à la grossesse. **(12 places)**

TARIFS

11,20 € l'unité

112 € la carte
de 12 séances

PASS
ILLIMITÉ
1 MOIS
90 €

5 € location bike
seul - 45 minutes

- Aquafit grande profondeur ****: Tonifie l'ensemble des muscles du corps tout en préservant ses articulations de tout choc.
- AquaPalming ****: Allie les bienfaits de la natation et de l'Aquagym, booste le cardio, renforce les muscles des jambes, fessiers, mollets et de la ceinture abdominale. Matériel fourni.
- AquaJogging ****: Activité cardio vasculaire qui consiste à courir dans l'eau, équipé d'une ceinture de flottaison. Renforce la sangle abdominale, les muscles profonds du tronc, les mollets, les cuisses et les fessiers.
- Longe côte ***: Marche en milieu aquatique, avec une hauteur d'eau située entre le nombril et les aisselles. Renforce les muscles et le système cardiovasculaire sans traumatisme articulaire.

* Dans le lac (plage d'Aix). Se munir de chaussons néoprène ou chaussures légères allant dans l'eau et d'un t-shirt lycra.

** Dans le bassin de 50 mètres : savoir nager.
Se référer au règlement de la piscine.

RÉSERVATION (OBLIGATOIRE POUR CHAQUE COURS)



HeitzFit*
Code centre : 4935

*compte à créer à l'accueil

Par téléphone au
04 79 61 48 80

CÔTÉ ENFANTS

COURS COLLECTIFS A PARTIR DE 5 ANS

Niveau débutant

Cours collectifs de natation (24 places) sur inscriptions :

STAGES À LA SEMAINE - 50 € :

- De 17h15 à 18h : Du lundi 1^{er} au vendredi 5 juillet

STAGES À LA QUINZAINE - 85 € :

- De 10h15 à 11h :
Du lundi 8 au vendredi 19 juillet
Du lundi 22 juillet au vendredi 3 août
Du lundi 5 au vendredi 16 août
Du lundi 19 au vendredi 30 août

TARIFS
RÉDUITS

Applicables pour les enfants de 3 à 17 ans, les étudiants, les détenteurs d'une carte Atout Jeune, les demandeurs d'emploi, les bénéficiaires du RSA, les 65 ans et +, et les personnes en situation de handicap (sur présentation d'un justificatif).

Les abonnements sont nominatifs et non cessibles (hors abonnements entrées/horaires enfants)

SPLASHpad

JEUX D'EAU CÔTÉ AVIRON - GRATUIT POUR LES - DE 3 ANS

3 €



NOUVEAUTÉ !

PACK

Entrée piscine
+ Splashpad

Adulte : 7 €

Réduit : 5,50 €

PASS

ÉTÉ ILLIMITÉ**
Entrée piscine +
Splashpad

Adulte : 200 €

Réduit : 100 €





** Du 1^{er} juin au 31 août

OUVERTURE

Du 1^{er} juin au 5 juillet puis du 2 au 8 septembre : mercredi, samedi et dimanche de 10h30 à 18h30
Du 6 juillet au 1^{er} septembre : tous les jours de 10h30 à 18h30



LES +

-  **Casiers** gratuit (avec code ou bracelet)
-  **Wifi** disponible dans le hall
-  **Snack bar**
-  **Accès gratuit** au lac

RAPPEL DES BONNES PRATIQUES

-  **Nourriture interdite** dans l'espace piscine (Bassins couverts et extérieurs)
-  Le port du **short est interdit** côté piscine (circulation et bassins)
-  Le port du **maillot de bain jupette est interdit** côté piscine (circulation et bassins)
-  **Lycra autorisé jusqu'à 5 ans** ou sur autorisation médicale
-  **Photos / Vidéos interdites**
-  **Douche obligatoire** corps et cheveux avant d'accéder aux bassins

 **Je trie et je ramène mes déchets dans les points de collecte**

| | | |
|---|--|--|
| JETTES MES DÉCHETS  EMBALLAGES RECYCLABLES + ORDURES MÉNAGÈRES  EMBALLAGES RECYCLABLES + ORDURES MÉNAGÈRES + VERRE |  PARKINGS  RESTAURATION  ESPACES DE VERDURE  PLAGE DE SABLE  BAIGNADE SURVEILLÉE BAIGNADE NON SURVEILLÉE |  ACCÈS POMPIERS  TABLES PIQUE-NIQUE  ZONE PUBLIQUE  ESPACE AQUALAC  ITINÉRAIRE DOUX < PROMENADE DU LAC > |
|---|--|--|

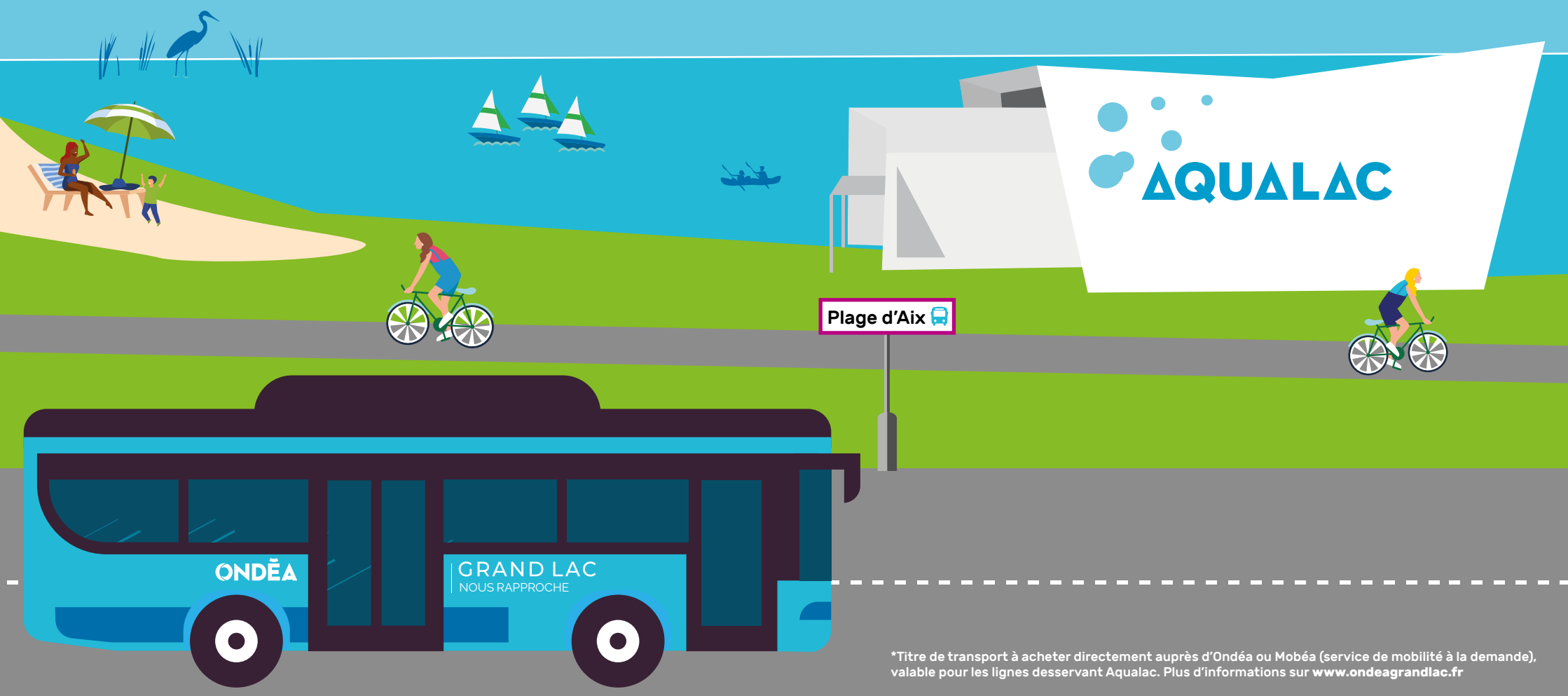
Informations :
 En cas d'orage, le bassin extérieur peut être évacué sans remboursement.

CET ÉTÉ

Je vais à la piscine en bus !

7€

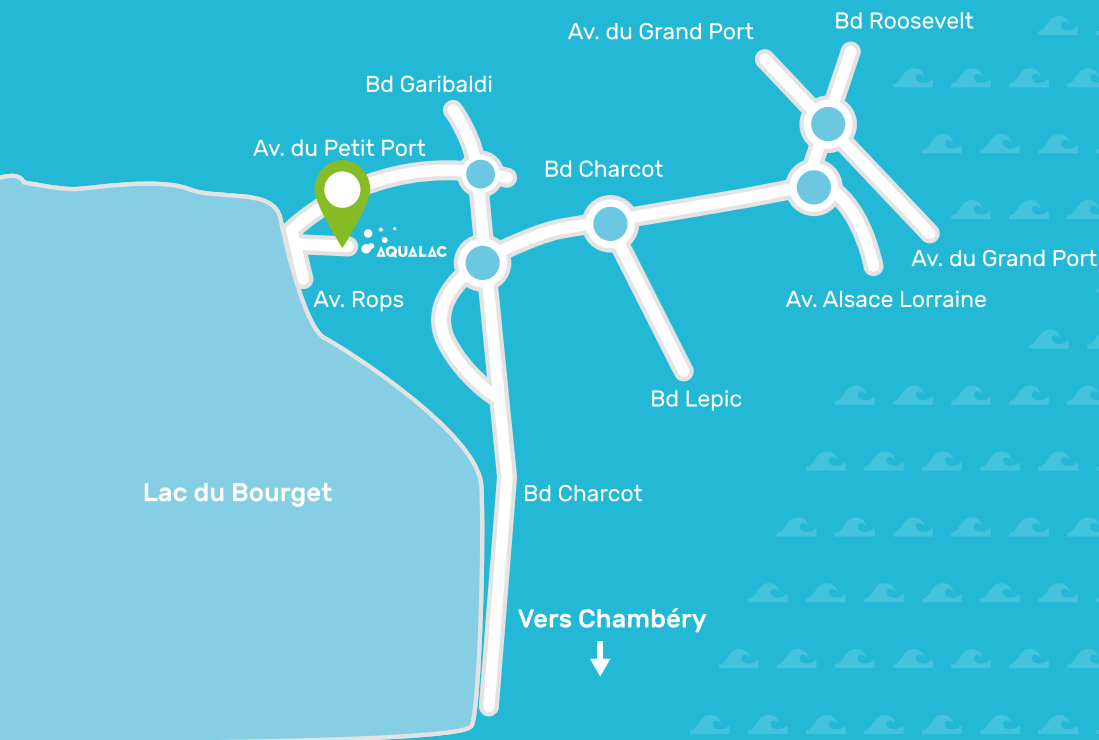
Entrée piscine
+
Ticket de bus
aller-retour*



*Titre de transport à acheter directement auprès d'Ondéa ou Mobéa (service de mobilité à la demande), valable pour les lignes desservant Aqualac. Plus d'informations sur www.ondéagrancelac.fr



Aqualac.GrandLac



Place Daniel Rops
73100 Aix-les-Bains
04 79 61 48 80
aqualac@grand-lac.fr



Plus d'infos : www.aqualac.fr