

L'ÉTÉ

DANS VOS PISCINES



Léo Lagrange • Béziers
Muriel Hermine • Servian
Alfred Nakache • Sauvian



LES PISCINES SE METTENT À L'HEURE D'ÉTÉ

PISCINE ALFRED NAKACHE - SAUVIAN

A l'extérieur un bassin olympique de 50 m extérieur, un splaspad et un pentagliss pour venir goûter aux joies de la glisse. 2 tables de ping-pong, un terrain de beach volley, extérieurs ombragés, pour les plus petits un espace récréatif. Ouverte le 14 juillet et le 15 août.

Ouverture des extérieurs du 10 juin au 28 juin

- Piscine : les dimanches 14, 21 et 28 Juin ouverture des bassins toute la journée de 9h à 18h
- Pentagliss : les mercredis, samedis et dimanches du 10 Juin au 5 Juillet de 14h30 à 17h30

Saison estivale du 29 juin au 30 août

- Du lundi au dimanche 10h-19h. Les mardis et jeudi, le bassin extérieur ouvre à 8h

PISCINE MURIEL HERMINE - SERVIAN

Un bassin intérieur de 25 x 12,5 m A l'extérieur vous pourrez profiter d'un bassin ludique avec jets d'eau banquette à bulles et une pataugeoire ! Ouverte le 15 août fermée le 14 juillet.

Ouverture des extérieurs du 10 juin au 28 juin

- Les mercredis de 12h à 17h45 et les samedis de 11h30 à 18h15

Saison estivale du 29 juin au 30 août

- Du lundi au vendredi 12h-19h30, samedi & dimanche 10h-18h30

PISCINE LÉO LAGRANGE - BÉZIERS

Deux bassins couverts, un bassin ludique extérieur et une pataugeoire. Splashpad en intérieur pour les enfants de 4 mois à 6 ans maxi, sous la surveillance des parents. Ouverte le 14 juillet, fermée le 15 août.

Ouverture des extérieurs du 10 juin au 28 juin

- Les mercredi et samedi de 12h à 17h45

Saison estivale du 29 juin au 30 août

- Du lundi au dimanche 10h-13h30 / 14h30-19h

STAGES NATATION ENFANTS

Réservation par téléphone ou à l'accueil de vos piscines

PISCINE ALFRED NAKACHE

JUIN

Apprentissage (à partir de 6 ans) • du 22 juin au 3 juillet • 1 séance par jour sur 2 semaines (soit 10 séances) • du lundi au vendredi de 18h15 à 19h et le mercredi de 17h15 à 18h

Explorateur (4/5 ans) • du 9 juin au 3 juillet • séance le mardi et vendredi de 17h30 à 18h15 et le mercredi de 16h30 à 17h15 (soit 10 séances)

JUILLET

STAGE À LA SEMAINE • du 6 juillet au 31 juillet

Apprentissage (à partir de 6 ans) • 10 séances sur 1 semaine • 2 séances par jour • du lundi au vendredi de 11h à 11h45 et de 17h à 17h45

JUILLET/AOÛT

COURS À LA CARTE • du 7 juillet au 27 août

Perfectionnement enfant (à partir de 6 ans) • mardi, mercredi, jeudi de 18h à 18h45

PISCINE MURIEL HERMINE

JUILLET / AOÛT

STAGE À LA SEMAINE • du 6 juillet au 31 juillet

Explorateur (4/5 ans) • 4 séances de 45min • lundi, mardi, jeudi vendredi de 11h à 11h45

Semaine du 14 juillet • 4 cours de 45min • lundi, mercredi, jeudi, vendredi

Apprentissage (à partir de 6 ans) • 8 séances de 45min • 2 cours par jour • lundi, mardi, jeudi vendredi de 11h à 11h45 et de 17h à 17h45

Semaine du 14 juillet • 8 cours de 45 min • lundi, mercredi, jeudi, vendredi

COURS À LA CARTE • du 4 juillet au 29 août

Pitchoun (3/4 ans) • Faites découvrir à votre enfant le plaisir de l'eau en toute sécurité, à vos côtés !
Objectif : dépasser ses peurs et gagner en autonomie grâce à votre présence.

1 parent/1 enfant • les samedis de 10h à 10h45

Explorateur (4/5 ans) • cours de 45 min • samedi de 11h à 11h45

Perfectionnement enfant (à partir de 6 ans) • cours de 45 min • lundi, mercredi et vendredi de 18h à 18h45

PISCINE LÉO LAGRANGE

STAGE À LA SEMAINE • du 29 juin au 28 août

Apprentissage (à partir de 5 ans) • 10 séances sur 1 semaine • 2 séances par jour • du lundi au vendredi de 10h15 à 11h et de 17h à 17h45

ANIMATIONS FAMILLE /ENFANTS

(animations gratuites hors coût d'une entrée piscine)

Pour des raisons de sécurité et de surveillance, les MNS pourront annuler les animations si l'affluence du public est trop importante.

PISCINE ALFRED NAKACHE

À partir du lundi 6 juillet

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
14H30-16H30 PARCOURS AQUATRACK	14H30-15H30 JEUX AQUATIQUES <i>Paddle, Course de tapis.</i>	14H30-16H30 AQUA VOLLEY	14H30-16H30 PARCOURS AQUATRACK	14H30-15H30 JEUX AQUATIQUES <i>Paddle, Course de tapis.</i>
14H30-16H30 AQUA VOLLEY	14H30-16H30 WATERPOLO		14H30-16H30 WATERPOLO	14H30-16H30 AQUA VOLLEY
17H45-18H45 BOUÉES POOL PARTY		17H45-18H45 BOUÉES POOL PARTY		
PENTAGLISS OUVERT TOUS LES JOURS DE 14H-18H				

PISCINE MURIEL HERMINE

À partir du lundi 29 juin

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI & DIMANCHE
14H15-16H30 AQUAVOLLEY	14H15-16H30 AQUAVOLLEY	14H15-16H30 AQUAVOLLEY	14H15-16H30 AQUAVOLLEY	14H15-16H30 AQUAVOLLEY	PARCOURS DU COMBATTANT
14H15-16H30 JEUX GONFLABLES	14H15-16H30 PARCOURS DU COMBATTANT	14H15-16H30 JEUX GONFLABLES	14H15-16H30 PARCOURS DU COMBATTANT	14H15-16H30 JEUX GONFLABLES	AQUAVOLLEY

PISCINE LÉO LAGRANGE

Pour les enfants, aménagement du bassin extérieur avec un parcours ludique - tous les jours de 10h15 à 12h30.





ÉVÈNEMENTS

PISCINE ALFRED NAKACHE

CROSS AQUAFIT GEANT

Mercredi 1^{er} juillet • 19h15

Venez vous éclater dans une ambiance sportive et festive ! Relevez le défi en équipe... Tiendrez-vous le rythme ?

WEEK-END STARTER SUMMER

(animations gratuites hors coût d'une entrée piscine)

Samedi 4 et dimanche 5 juillet

Venez découvrir les nombreuses activités proposées !

BASSIN EXTÉRIEUR	10H-11H15 ACTIVITÉS LUDIQUES ENFANTS	11H30-12H AQUATRaining	14h-17h AQUA VOLLEY		
	10H30-11H BIKE	11H30-12H BOUÉES	14h-16h PARCOURS AQUATIQUE	16H30-17H ZUMBAQUA	17H15-18H INITIATION PADDLE

PISCINE MURIEL HERMINE

VEZ-VOUS CHALLENGER *Adultes à partir de 16 ans*

FITNESS AND PILATE • 30 juin, 27 juillet, 6 et 14 août • 9h45-10h30 • Alternez des mouvements dynamiques et d'aquapilates

ZUMB'AQUA • 13 juillet, 24 août • 9h45-10h30 • Venez danser sous le soleil

AQUA PADDLES • 27 juillet, 12 août • 19h-19h45 • Séance de gainage avec du fun et de l'intensité

BIKE AND PADDLES • 18 août • 19h à 19h45 • Allie les bienfaits du paddles cuisses-abdos-fessiers avec le cardio du bike

BIKE AND JUMP • 27 août • 18h30-19h15 • Fait souffrir tes abdos à l'extrême et ton cardio sur le bike

AQUA HIT • 15 juillet • 19h-19h45 • Cardio et renforcement musculaire haute intensité (HIIT)

BIKE AND RUN • 28 juillet • 19h-19h45 • Hyper cardio fun

AQUABOXING • 19 août • 19h-19h45 • Tonifie et affine l'ensemble de ta silhouette

RÊVEZ-VOUS DE NAGER COMME UNE SIRÈNE ?

Mercredi 22 juillet & Samedi 25 juillet • 14h30-17h30 • En famille

Le club l'ASTAR vous propose de vous vêtir en sirène pour nager dans les profondeurs de la piscine Muriel Hermine.



AQUAFORM ÉTÉ

TARIF SPECIAL ÉTÉ DU 15 JUIN AU 30 AOÛT*

valable du 15 juin au 30 août (non reportable, ni remboursable)

	TARIF NORMAL	TARIF RÉSIDENT
1 séance	9€	8€
10 séances	85€	75€

**Achat maximum de 2 cartes ou 20 séances unitaires*

PLANNINGS DU 29 JUIN AU 30 AOÛT

PISCINE ALFRED NAKACHE *Bassin extérieur*

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	9H15-10H AQUAGYM		9H15-10H AQUAGYM			
10H15-11H AQUAGYM		10H15-11H AQUAGYM		10H15-11H AQUAGYM		10H30-11H15 AQUABIKE
12H30-13H15 AQUABIKE				12H30-13H15 AQUABIKE		
18H10-18H55 AQUATRaining	18H10-18H55 AQUABIKE		18H10-18H55 AQUAMIX	18H10-18H55 AQUABIKE		

PISCINE MURIEL HERMINE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H45-10H30 AQUAFITNESS <i>Bassin extérieur</i>	9H45-10H30 AQUAGYM		9H45-10H30 AQUAGYM <i>Bassin extérieur</i>	9H45-10H30 AQUAGYM		10H45-11H30 AQUABIKE
12H30-13H15 AQUABIKE	12H30-13H15 AQUABIKE			12H30-13H15 AQUABIKE		
	18H-18H45 AQUAPALMES		18H30-19H15 AQUABIKE			
19H-19H45 AQUATRaining	19H-19H45 AQUABIKE	19H-19H45 AQUAFITNESS				

PISCINE LÉO LAGRANGE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10H15-11H AQUABIKE	10H15-11H AQUAGYM	10H15-11H AQUAGYM	10H15-11H AQUATRaining	10H15-11H AQUAGYM	10H15-11H AQUABIKE	10H15-11H AQUATRaining
12H30-13H15 AQUATRaining	12H30-13H15 AQUAFITNESS	12H30-13H15 AQUATRaining	12H30-13H15 AQUABIKE	12H30-13H15 AQUAFITNESS		
18H15-19H AQUABIKE	18H15-19H AQUAFITNESS	18H15-19H AQUAFITNESS	18H15-19H AQUAFITNESS			



HORAIRES D'ÉTÉ

Du lundi 29 juin au dimanche 30 août

PISCINE ALFRED NAKACHE



Chemin de Mazeilles 34 410 Sauvian • Tél : 04 67 01 84 44 • Accès bus :
desservi par les lignes 3 et la Solaire • Ouverte les jours fériés.

BASSIN EXTÉRIEUR

PENTAGLISS
à partir du 6 juillet

Lundi • mercredi •
vendredi • samedi •
dimanche

10h-19h

14h-18h

Mardi • jeudi

8h-19h

PISCINE MURIEL HERMINE



105 Grand Rue 34 290 Servian • Tél : 04 67 09 73 40 • Accès bus : arrêt
« Piscine M. Hermine » desservi par la ligne n°12 et la ligne n°14 • Fermée le 14 juillet,
ouverte le 15 août.

BASSINS INTÉRIEUR ET EXTÉRIEUR

Du lundi au vendredi

12h-19h30

Samedi et dimanche

10h-18h30

PISCINE LÉO LAGRANGE



Avenue Émile Claparède 34 500 Béziers • Tél : 04 99 41 36 00
Accès bus : arrêt « Arènes Piscine » desservi par les lignes A et n°4 • Ouverte le
14 juillet, fermée le 15 août.

Fermeture technique : La Piscine Léo Lagrange de Béziers sera en fermeture technique
à partir du 30 août au 20 septembre inclus. Réouverture prévue le 21 septembre.

GRAND BAIN - PETIT BAIN BASSIN EXTÉRIEUR

**NOUVEAUTÉ
SPLASHPAD**
Réservé aux enfants
de 4 mois à 6 ans

Du lundi au dimanche

10h-13h30 • 14h30-19h

10h-13h30 • 14h30-19h



AGGLOMÉRATION
BÉZIER
MÉDITERRANÉE