

Piscine municipale

VAISON-LA-ROMAINE



INFOS PRATIQUES, ACTIVITÉS...

2025





J'APPRENDS À NAGER

GRATUIT
À PARTIR
DE 4 ANS

Le dispositif national "**J'apprends à Nager**" s'inscrit dans le cadre du plan interministériel de lutte contre les noyades en France, en partenariat avec la Ville de Vaison-la-Romaine.

Il permet aux **enfants de 4 à 12 ans ne sachant pas nager** de découvrir le milieu aquatique et d'y évoluer en toute sécurité. Chaque enfant bénéficie d'un **stage de 10 séances réparties sur 2 semaines**. L'inscription engage la participation de l'enfant à toutes les séances.

Cours collectifs gratuits, licence-assurance obligatoire de 15 €. Nombre de places limité, inscription indispensable.

Stage du lundi au vendredi
de 10h à 10h45, de 11h à 11h45 et de 18h à 18h45

4 Périodes :

- du 7 au 18 juillet
- du 21 juillet au 1 août

- du 4 au 15 août
- du 18 au 29 août

**Dispositif J'apprends à nager et
aisance aquatique**

Inscriptions uniquement par e-mail
à haut-vaucluse.natation@orange.fr

Aquagym/aquatraining



INSCRIPTIONS



L'**aquagym** est une forme de gymnastique pratiquée dans l'eau. La pression de l'eau évite les chocs et minimise le risque de blessures, ce qui permet une pratique universelle, sans limitation d'âge.

Tarifs : 45 € les 5 séances, 80 € les 10.

Séances de 45 min.

DU 10 JUIN AU 4 JUILLET

LES MARDIS ET JEUDIS À 18H

DU 7 JUILLET AU 29 AOÛT

DU LUNDI AU VENDREDI À 9H

LES MARDIS ET JEUDIS À 19H (grand bassin)

Aquatraining : il s'agit d'un cours collectif qui combine plusieurs activités aquatiques réparties en différents ateliers qui travaillent différents groupes musculaire (aquabike, aquagym, boxing...).

Tarifs : 50 € les 5 séances, 90 € les 10.

Séances de 45 min.

DU 10 JUIN AU 4 JUILLET

LES MERCREDIS À 19H

DU 7 JUILLET AU 29 AOÛT

LES LUNDIS, MERCREDIS ET VENDREDIS À 19H

La prise de la licence-assurance d'un montant de 15 € est obligatoire pour débiter les activités. Elle est payable à l'inscription.

Aquabike



L'**aquabiking** consiste à pédaler dans l'eau sur un vélo sans roues. Dans l'eau, les mouvements réalisés sont doux pour les articulations et ne sollicitent pas la colonne vertébrale. L'effort physique apparaît plus agréable alors que l'effort fourni est plus grand. Il n'est pas nécessaire de savoir nager pour pratiquer. **L'aquabike est accessible à tous.** Le maître-nageur adapte les séances en fonction des jours.

***Tarif : 55 € les 5 séances, 100 € les 10.
Séances de 45 min.***

DU 10 JUIN AU 4 JUILLET

LES LUNDIS, MERCREDIS ET VENDREDIS À 18H

DU 7 JUILLET AU 29 AOÛT

DU LUNDI AU VENDREDI À 18H

***La prise de la licence-assurance d'un montant
de 15 € est obligatoire pour débiter les activités.
Elle est payable à l'inscription.***

Natation jeunes améliorer sa pratique



Pour les enfants et adolescents sachant nager : séances d'apprentissage encadrées par un maître-nageur qui établira des programmes personnalisés en fonction des besoins du jeune.

Tarif : 40 € les 5 séances, 70 € les 10.

Séances de 45 min.

**DU 10 JUIN
AU 4 JUILLET**

**DU LUNDI AU VENDREDI
À 18H**

**DU 7 JUILLET
AU 29 AOÛT**

**DU LUNDI AU VENDREDI
À 10H ET À 11H**

Natation adultes : débutant

Séances **d'apprentissage de la natation** pour gagner en aisance aquatique. Possibilité de cours individuels pour l'aquaphobie.

Tarif : 40 € les 5 séances, 70 € les 10.

Séances de 45 min.

**DU 10 JUIN
AU 4 JUILLET**

**LES MERCREDIS
À 19H**

**DU 7 JUILLET
AU 29 AOÛT**

**DU LUNDI AU VENDREDI
À 19H**

Natation adultes : perfectionnement

Séances d'entraînement destinées aux sportifs souhaitant progresser dans leur pratique de la natation. Programmes personnalisés allant de 45 min à 1h45 de séance.

Tarif : 40 € les 5 séances, 70 € les 10 (45 min).

50 € les 5 séances, 90 € les 10 (1h45 min).

DU 10 JUIN AU 4 JUILLET

séances de 45 mn

**DU LUNDI AU VENDREDI
À 18H**

DU 7 JUILLET AU 29 AOÛT

**séances entre
45 min et 1h45**

**DU LUNDI AU VENDREDI
À 9H ET À 18H**

*La prise de la licence-assurance d'un montant de 15 € est obligatoire pour débiter les activités.
Elle est payable à l'inscription.*

Horaires d'ouverture au public

Du 07/06 jusqu'au 04/07 inclus :

lundi, mardi, jeudi, vendredi :

11h30-13h30 et 16h30-17h45

mercredi : 11h30-17h45

samedi et dimanche de 11h à 19h.

Du 05/07 au 31/08 :

lundi, mardi, mercredi, jeudi, et vendredi de 11h45 à 17h45 ; samedi et dimanche de 11h à 19h.

Tarifs

1,50 € l'entrée pour les enfants de 3 à 12 ans, étudiants, minima sociaux, retraités et personnes à mobilité réduite ; **10 €** la carte de 10 entrées ; **28 €** l'abonnement pour tout l'été.

2,50 € l'entrée adulte ; **20 €** la carte de 10 entrées ; **64 €** l'abonnement pour tout l'été.

Informations pratiques

La prise de la licence-assurance d'un montant de 15 € est obligatoire pour débiter les activités. Elle est payable à l'inscription.

Dispositif j'apprends à nager et aisance aquatique

Rens. et inscriptions par mail à :

haut-vacluse.natation@orange.fr

Aquagym, aquabike et natation jeunes et adultes

Rens. et inscriptions en ligne ici :



ou par e-mail à

haut-vacluse.natation@orange.fr

ou au **07 88 12 53 37**

Piscine municipale Rue Bernard Noël
84110 Vaison-la-Romaine **07 50 54 90 18**