



PISCINE PLEIN CIEL



Couloir de nage et matériel (planche, pullbuoy, ceinture, brassards, tapis) sont mis à disposition. Venez découvrir les différents types d'aquagym : tonique, douce, training, bike, sur des créneaux divers et variés (midi, après-midi et soir) et l'aquacostaud pour les plus jeunes !

ACTIVITÉS AQUATIQUES

NOUVEAU !

Aquaphobie

Jeudi 17h00



Bébés nageurs

Samedi 9h30



À partir du 25 avril 2022

L'AQUAGYM / L'AQUATRaining / L'AQUAFORME (semaine scolaire)

L'aquagym est une activité physique, une forme de gymnastique qui se pratique dans l'eau, avec ou sans matériel, en appui plantaire.

L'aquatrainig est constitué d'une succession rapide d'ateliers variés, mixant différentes pratiques aqua.

L'aquaforme est un cours de natation basé sur l'apprentissage des différentes nages et sur un travail de vitesse et d'endurance.

<i>Lundi</i>	● 12h15	● 16h00	● 19h00
<i>Mardi</i>		● 16h00	
<i>Mercredi</i>	● 11h15		
<i>Jeudi</i>	■ 12h15		■ 19h00
<i>Vendredi</i>		● 16h00	

7 €
la séance

● Aquagym douce ● Aquagym tonique ■ Aqua training ■ Aqua forme

L'AQUABIKE (semaine scolaire)

L'aquabike est une activité physique très tonique et cardio. Pédaler sur un vélo dans l'eau avec variation d'intensité permet d'augmenter l'aisance cardio-respiratoire, de développer la musculature et d'assouplir vos articulations.

8 €
la séance

<i>Mercredi</i>	12h15	18h30
<i>Jeudi</i>		18h00
<i>Vendredi</i>	12h15	

Inscription aux séances d'Aquagym, Aquatrainig, Aquabike sur open billet via le site Campagne de Caux ou à la piscine aux horaires d'ouverture.

LES COURS DE NATATION

Ces créneaux permettent de se familiariser avec le milieu aquatique dès l'âge de 4 ans et jusqu'à l'âge adulte, d'apprendre, d'approfondir ou de se perfectionner en natation.

Semaine scolaire

Lundi	■ 17h15	■ 18h00	
Mercredi	● 10h00	● 10h30	
Mercredi	■ 15h00	■ 16h00	■ 17h00
Vendredi	■ 17h15	■ 18h00	
Samedi	■ 10h30	■ 11h15	

● Aquacostaud (4 ans)

● Aquacostaud (5 ans)

■ Cours enfants (dès 6 ans)

Tarifs (6 séances) :

Aquacostaud	Le cycle : 30 €
Abonnement cours enfant	Le cycle : 48 €

Inscription à la piscine aux horaires d'ouverture.

Vacances scolaires

Du lundi au vendredi

■ 14h15

L'aquacostaud est la découverte du milieu aquatique de façon ludique. Les exercices, parcours et jeux sont adaptés en fonction du niveau de chaque enfant. Se renseigner auprès des MNS.

HORAIRES D'OUVERTURE AU PUBLIC

Arrêt technique du 29 août au 2 septembre 2022.

SEMAINE SCOLAIRE

Fermeture de la caisse

Lundi	17h00 - 19h00	18h15
Mercredi	15h00 - 18h30	17h45
Vendredi	17h00 - 19h00	18h15
Samedi	10h15 - 13h00	12h15

Évacuation du bassin 15 minutes avant la fermeture.

VACANCES SCOLAIRES

Fermeture de la caisse

Lundi	14h00 - 19h00	18h15
Mardi	14h00 - 19h00	18h15
Mercredi	14h00 - 19h00	18h15
Jeudi	14h00 - 19h00	18h15
Vendredi	14h00 - 19h00	18h15

Évacuation du bassin 15 minutes avant la fermeture.



Entrée Enfant :	2,00 €
Entrée Adulte :	3,00 €
Abonnement 10 entrées Enfant :	14,00 €
Abonnement 10 entrées Adulte :	25,00 €



Piscine Plein Ciel
02 35 27 76 33

piscinepleinciel@campagne-de-caux.fr
Communauté de Communes Campagne de Caux
www.campagne-de-caux.fr