



# 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

<b>Lundi</b>	■ 17h15	■ 18h00	
<b>Mercredi</b>	● 10h00	● 10h30	
<b>Mercredi</b>	■ 15h00	■ 16h00	■ 17h00
<b>Vendredi</b>	■ 17h15	■ 18h00	
<b>Samedi</b>	■ 10h30	■ 11h15	

● Aquacostaud (4 ans)

● Aquacostaud (5 ans)

■ Cours enfants (dès 6 ans)

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.

### 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

## HORAIRES D'OUVERTURE AU PUBLIC

Arrêt technique du 29 août au 2 septembre 2022.

### SEMAINE SCOLAIRE

*Fermeture de la caisse*

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

Évacuation du bassin **15 minutes** avant la fermeture.

### VACANCES SCOLAIRES

*Fermeture de la caisse*

<b>Lundi</b>	14h00 - 19h00	18h15
<b>Mardi</b>	14h00 - 19h00	18h15
<b>Mercredi</b>	14h00 - 19h00	18h15
<b>Jeudi</b>	14h00 - 19h00	18h15
<b>Vendredi</b>	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