

Rentrée  
2022

# Piscine communautaire PLEIN CIEL

Arrêts techniques du 29 août au 2 septembre 2022 et du 20 au 25 février 2023

## HORAIRES D'OUVERTURE AU PUBLIC

Lundi : de 17h à 19h  
Mercredi : de 15h à 18h15  
Jeudi : de 17h à 19h  
Vendredi : de 17h à 19h  
Samedi : de 10h30 à 13h

Enfant =  
de 3 à 15  
ans

## TARIFS ENTRÉES

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

Évacuation des bassins 15 minutes avant la fermeture

## AQUAGYM / AQUATRaining / AQUAFORME

### Aquagym douce

> Lundi, jeudi, vendredi : 16h

### Aquagym tonique

> Lundi : 12h15 ou 19h  
> Mercredi : 11h15 ou 19h15

### Aquagym mixte

> Mardi : 12h15

### Aquatrainig

> Jeudi : 12h15

### Aquaforme

> Jeudi : 18h

# 7€

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.



Inscription aux séances d'Aquagym, Aquatrainig, Aquabike sur open billet via le site  
Campagne de Caux : [www.campagne-de-caux.fr](http://www.campagne-de-caux.fr) ou à la piscine aux horaires d'ouverture.

## AQUABIKE

- > Mercredi : 12h15 ou 18h15
- > Jeudi : 19h
- > Vendredi : 12h15

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 les articulations.

**8 €**  
la séance



## AQUAPHOBIE ET LEÇONS ADULTES

Jeudi : 17h

**11 €**  
la séance

## LEÇONS ENFANTS ET AQUACOSTAUDS

### Leçons enfants

- > Lundi : 17h15 ou 18h
- > Mercredi : 15h, 16h ou 17h
- > Vendredi 17h15 ou 18h
- > Samedi : 11h45

**8 €**

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.

### Mini costauds (3-4 ans)

- > Mercredi : 10h-10h30
- > Samedi : 10h30-11h

**6 €**

### Maxi costauds (5-6 ans)

- > Mercredi : 10h30-11h
- > Samedi : 11h-11h30

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 :

Aquacostauds : 36 €  
Abonnement cours enfants : 48 €

Enfants de 4 mois à 3 ans

**5 €**  
la séance



### BÉBÉS NAGEURS

- > Samedi : 9h30-10h15



Piscine Plein Ciel

02 35 27 76 33 - piscinepleinciel@campagne-de-caux.fr  
Communauté de Communes Campagne de Caux  
Inscription sur open billet via : [www.campagne-de-caux.fr](http://www.campagne-de-caux.fr)