

Ateliers et infos pratiques Aquabiking

Piscine Municipale

Aquagym

Travail de renforcement musculaire, cardio, développement et restructuration complète du corps, abdos... (certificat médical obligatoire à l'inscription).

Leçons de natation

Apprentissage d'une nage codifiée en groupe de 10 à 12 personnes. Elles s'adressent aux débutants.

Leçons trio

Apprentissage par thème à 3 personnes. Tous niveaux.

Palmage

Permet d'évoluer dans l'eau différemment, grâce aux palmes et de développer votre technique.

Ecole de natation

Perfectionnement de tous les styles de nage qui s'adressent aux enfants, durant l'année scolaire (certificat médical obligatoire à l'inscription).

Les **centres aérés** sont tenus de faire une réservation préalable à leur venue à la piscine et devront être en possession des fiches sanitaires de liaison ainsi que des certificats médicaux de tous les enfants.

Par mesure d'**hygiène** et conformément à la réglementation en vigueur, le **bonnet** de bain est obligatoire. Le **bermuda** est par contre interdit.



Posé au fond du bassin, l'aquabike est un vélo à pédales qui immerge le "cycliste" jusqu'à la taille.

Cette activité permet de travailler les muscles en profondeur grâce à la résistance de l'eau, tout en étant douce pour les articulations et le dos.

Elle combine parfaitement les bienfaits du cyclisme et ceux d'un massage drainant de la taille aux orteils.

La durée de la séance est limitée à 30 minutes (certificat médical spécifique à la pratique obligatoire).

Activité réservée aux plus de 18 ans.



**NOUVEAU
AQUABIKING**






Les bassins

La piscine d'Arques comprend un petit+ et un grand bassins chauffés. L'été, quand le temps le permet, les baies vitrées s'ouvrent permettant aux nageurs de bronzer sur la terrasse.

Tarifs et autres horaires :
03.21.98.13.50.
www.ville-arques.fr
rubrique "culture et loisirs"



HORAIRES EN PERIODE SCOLAIRE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
				8H - 9H SCOLAIRES		
8H30 - 11H SCOLAIRES	8H - 12H SCOLAIRES	8H15 - 9H 9H - 9H45 AQUAGYM	8H - 12H SCOLAIRES	9H - 11H TOUT PUBLIC 2 COULOIRS DE NAGE	8H45 AQUABIKING 9H20 AQUABIKING	9H - 12H TOUT PUBLIC*
		10H - 12H TOUT PUBLIC		11H - 12H SCOLAIRES	10H - 11H PALNAGE 10H - 12H	
					TOUT PUBLIC*	
12H - 13H30 CRS + POLICE	12H - 13H30 CRS + POLICE	12H20 AQUABIKING	12H - 13H30 CRS + POLICE	12H20 AQUABIKING		* Première heure sportive, 4 couloirs de nage La remontée des bassins se fait 20 mn avant la fermeture
		13H - 14H CLUB MOYEN			13H - 15H CLUB	
13H30 - 17H SCOLAIRES	13H30 - 16H SCOLAIRES	14H - 15H / ECOLE NATATION ARCHOIS	13H30 - 16H SCOLAIRES	13H30 - 16H SCOLAIRES	15H - 16H / ECOLE NATATION EXTERIEURS	
	16H - 17H POMPIERS	15H - 16H / LEÇONS GROUPE ET TRIO	16H15 - 17H FOYER DE VIE	16H15 - 17H : AQUAGYM	16H - 17H30 TOUT PUBLIC	
17H15 - 18H15 CLUB MOYEN	17H - 18H CLUB DEBUTANT	16H - 18H TOUT PUBLIC	17H - 18H CLUB DEBUTANT	16H45 - 17H45 LEÇONS TRIO LEÇONS GROUPE		
18H15 - 19H AQUAGYM	18H - 19H30 TOUT PUBLIC	18H - 19H LEÇONS GROUPE	18H - 21H TOUT PUBLIC (SOIREE ADULTES)	17H45 - 20H CLUB MOYEN PUIS COMPETITION	17H30 - 18H30 SOIREE LOISIRS CLUB	  
19H - 20H LEÇONS GROUPE		19H - 20H CLUB COMPETITION			18H30 - 20H CLUB COMPETITION	
20H - 21H CLUB COMPETITION + LOISIRS	19H30 AQUABIKING 20H10 AQUABIKING	20H - 21H / SOIREE LOISIRS CLUB	2 COULOIRS DE NAGE			