

# Tarifs:

## AQUAGYM, AQUAJOGGING

€ À la séance: 7,85€ Comcom / 10,10€ Hors Comcom.

⌚ Durée effective: 45 minutes.

📍 Pas de réservation obligatoire pour les activités Aquagym et Aquajogging, les usagers peuvent venir sur place à l'heure du cours.

## COURS DE NATATION

€ À la séance: 16,85€ le cours - Comcom ou Hors Comcom + entrée piscine.

⌚ Durée effective: 30 minutes.

📍 Réservation sur place ou par téléphone aux heures d'ouverture au public.

## PISTOCHE À HISTOIRES

€ À la séance: gratuit - Comcom ou Hors Comcom + entrée piscine.

⌚ Durée effective: 60 minutes.

📍 Pas de réservation.

\*\*\*\*\*

Piscine intercommunale Creuse Grand Sud  
Allée Jean-Marie Couturier, 23200 Aubusson  
contact.piscine@creuse-grand-sud.fr / 05 55 67 71 01

# AQUASUD

## Vacances d'Été

DU MARDI 9 JUILLET  
AU SAMEDI 31 AOÛT 2024

Aquagym Pistoche à histoires  
Cours de natation  
Aquajogging

## ACTIVITÉS

Piscine intercommunale Creuse Grand Sud  
Allée Jean-Marie Couturier, 23200 - AUBUSSON  
contact.piscine@creuse-grand-sud.fr  
05 55 67 71 01

CREUSE GRAND SUD  
Communauté de Communes

# ACTIVITÉS

## AQUAGYM (à partir de 16 ans)

les mardis à 18h

- 3/4 d'heure de cours -

Cours d'aquagym pratiqués en musique dans un milieu non traumatisant.

### Effets bénéfiques :

- > Renforcement de la ceinture abdominale
- > Amélioration des qualités physiques et musculaires
- > Aucun traumatisme sur les articulations
- > Stimulation de la circulation grâce aux micro-massages effectués par l'eau
- > Diminution de la douleur lombaire par soulagement du poids du corps dans l'eau
- > Relaxation et diminution du stress grâce à l'action apaisante de l'eau.

## COURS DE NATATION

(à partir de 5 ans)

Enfant, Ados et Adultes  
Tous niveaux

les matins  
du mardi au vendredi  
à 10h15, 11h et 11h45

- > Apprentissage et perfectionnement de la nage
- > Enseignement dispensé par nos MNS
- > Ligne d'eau réservée

## AQUAJOGGING (à partir de 16 ans)

les jeudis à 18h

- 3/4 d'heure de cours -

Aquajogging en apensanteur avec de véritables bienfaits sur l'organisme (cf. AQUAGYM). Cette activité, nécessitant une certaine aisance aquatique, se déroule dans le bassin sportif. Chaque Aquajogger est équipé d'une ceinture permettant la flottaison.



## Pistoche à histoire

Tout public (à partir de 4 ans)

les mercredis 10, 17, 24 & 31 juillet + 7, 14 & 21 août à 16h30

- > Animation gratuite, sur la terrasse en bois de la piscine, réservée aux usagers présents dans le centre aquatique (en cas de mauvais temps, les lectures auront lieu dans l'espace Balnéo)
- > Rendez-vous proposé et animé par la médiathèque intercommunale

**AQUASUD**  
CREUSE GRAND SUD