

Salle de Remise en Forme



Centre Aquatique Municipal Alex Jany

122, rue Pasteur - 76530 Grand-Couronne
Tout renseignement au 02 32 11 53 81

Email : piscine@ville-grandcouronne.fr

www.grand-couronne.fr



Centre Aquatique Alex Jany



Trois clubs vous proposent des activités sur le Centre Aquatique :

Le Groupe d'Activités Subaquatiques

Tél. 06 71 50 12 73

Les Requins Couronnais

Tél. 06 25 12 36 74

Les Requins Couronnais Triathlon

Tél. 06 63 03 89 16



Conception : Service Communication Mairie de Grand-Couronne - Impression



GRAND-COURONNE

CENTRE AQUATIQUE



ALEX JANY



Centre Aquatique Municipal Alex Jany



Horaires :

Grand bassin

Période scolaire	
Lundi	11h45 à 13h45 16h30 à 20h00
Mardi	
Mercredi	
Jeudi	
Vendredi	
Samedi	9h00 à 15h30
Dimanche	9h00 à 14h00

Petit bassin

Période scolaire	
Lundi	18h00 à 19h00
Mardi	16h30 à 19h00
Mercredi	11h45 à 13h30 - 16h30 à 17h45
Jeudi	11h45/12h30 16h30 à 20h00
Vendredi	16h30 à 19h00
Samedi	13h00 à 15h30
Dimanche	9h00 à 14h00

2019



Activités :

Aquagym (à partir de 16 ans)
Lundi 17h/17h45
(aquagym douce)
12h30/13h15
Mardi 12h30/13h15
Mercredi 18h00/18h45

Aquatonic (à partir de 16 ans)
Lundi 19h00/19h45
Mardi 19h00/19h45
Mercredi 19h00/19h45
Vendredi 12h30/13h15

Groupe/entraînement
Lundi 12h15/13h30
Jeudi 12h15/13h30

Apprentissage natation adultes
Vendredi 19h00/19h45
(débutants)

Activité «Pré/Post Natale»
(à partir du 3ème mois de grossesse)
Jeudi 12h30/13h15

Adultes

Pendant les petites vacances

Aquagym (à partir de 16 ans)
Mercredi 18h00/18h45
Aquatonic (à partir de 16 ans)
Mercredi 19h00/19h45

Ecole de natation¹⁰

Débutant
Mercredi 9h45/10h15
15h00/15h45
Jeudi 18h00/18h45
Vendredi 17h00/17h45

Intermédiaire¹⁰

Mardi 18h00/18h45
Mercredi 10h45/11h30
Mercredi 14h00/14h45
Jeudi 17h00/17h45
Samedi 11h45/12h30

Perfectionnement¹⁰

Lundi 18h00/18h45
Mercredi 09h45/10h30
Mercredi 15h15/16h00
Mercredi 17h00/17h45
Vendredi 18h00/18h45

Aquamultisports¹⁰
Mercredi 14h00/15h00

Natation synchronisée¹⁰
Mercredi 14h00/16h00
Jeudi 19h00/20h30

Mini école de natation¹⁰
(enfants nés 2013)

Mardi 17h15/17h45
Mercredi 10h45/11h15

Jardin Aquatique (de 6 mois à 5 ans)⁷
Samedi 10h45/11h30

Bébés nageurs (de 6 mois à 3 ans)
Samedi 10h00/10h45

Enfants

Tarifs : Activités⁶

	Adultes	-18 ans Tarif réduit ²	Bébés nageurs Jardin aquatique ⁷ (1 bb + 2 parents)
Entrée individuelle	9.10 €	8.00 €	9.10 €
10 séances (valable 1 an à partir de la date d'achat)	79.65 €	68.32 €	79.65 €
Pass Bronze (valable 1 mois)	28.47 €	22.73 €	28.47 €
Pass Argent (valable 3 mois)	68.32 €	56.95 €	68.32 €
Pass Or (valable de sept à juin) ⁸	170.70 €	136.50 €	170.70 €
Semaine stage		33.64 €	

Périodes : petites et grandes vacances

Lundi	10h00 à 13h30
Mardi	
Mercredi	
Jeudi	
Vendredi	
Samedi	9h00 à 14h30
Dimanche	9h00 à 14h00

Périodes : petites et grandes vacances

Lundi	10h00 à 13h30
Mardi	
Mercredi*	
Jeudi	
Vendredi	
Samedi	9h00 à 14h30
Dimanche	9h00 à 14h00

* Petites vacances, fermeture du bassin à 17h45

Sortie du bassin 15 minutes avant la fermeture - Maillot de bain obligatoire

Tarifs : Entrées Public

	Adultes	-18 ans ¹ Tarif réduit ²	Famille ³		
Entrée individuelle	3.50 €	2.20 €		Abonnement adulte été (1/07 au 31/08)	
Cartes 12 entrées ⁴	34.17 €	22.73 €	16.77 €		46.50 €
Carte de 10 heures ⁴	22.73 €			Tarif vacances moins de 12 ans	
Carte trimestre	68.32 €	45.45 €			1 €
Carte annuelle	204.77 €	136.50 €			

Autres

Groupes⁵ **2.08 €** par personne | 1 ligne d'eau/heure **23.28 €** | Re-création de cartes ou de de clef de casier⁶ **10.00 €** | moins de 5 ans **gratuit**

Tarifs valables jusqu'au 31/12/2019

¹ Tout enfant de moins de 10 ans doit obligatoirement être accompagné dans les bassins par un référent âgé de plus de 16 ans.

² Les tarifs moins de 18 ans s'appliquent aussi aux étudiants, demandeurs d'emplois et bénéficiaires du R.S.A.

³ Carte réservée aux moins de 18 ans d'une famille de trois enfants et plus (sur présentation d'un justificatif).

⁴ Ces cartes sont valables 2 ans à partir de la date d'achat. Pénalité forfaitaire de 60 min pour oubli de pointage de la carte 10h.

⁵ La catégorie groupe comprend les associations et groupes de 7 personnes et plus.

⁶ Facturation de récréation de carte et de clef, si elle a été cassée, perdue ou volée.

⁷ Pour cette activité, un seul parent accompagne l'enfant dans le bassin. Les enfants non accompagnés ne sont pas autorisés.

⁸ Le pass Or est à 64.49€ pour les bénéficiaires de l'Allocation Rentrée Scolaire ou de l'Allocation d'Education de l'Enfant Handicapé.

⁹ Un abonnement pour une activité correspond à une séance d'une activité par semaine pour un jour et un horaire précis.

¹⁰ Activités à partir de 6 ans qui nécessitent de passer un test effectué par les maîtres-nageurs sauveteurs.

Salle de Remise en Forme

Horaires et tarifs :

Horaires

Période scolaire

Lundi	11h45 à 13h30
Mardi	
Mercredi	
Jeudi	
Vendredi	
Samedi	9h00 à 15h15
Dimanche	9h00 à 13h45

Période vacances

Lundi	10h00 à 13h15
Mardi	
Mercredi	
Jeudi	
Vendredi	
Samedi	9h00 à 14h15
Dimanche	9h00 à 13h45

Tarifs

Entrée individuelle : 3.50€
Carte 12 entrées¹ : 34.17€ (tarif réduit² 22.73€)
Carte trimestre³ : 68.32€ (tarif réduit² 45.45€)
Carte annuelle³ : 204.77€ (tarif réduit² 136.50€)

¹ La carte «12 séances» est valable 2 ans à partir de la date d'achat.

² Les tarifs réduits s'appliquent aux personnes percevant le RSA, demandeurs d'emploi, étudiants et bénéficiaires de l'allocation minimum vieillesse sur présentation de justificatif.

³ Les cartes d'abonnements débutent lors de la 1ère utilisation.

L'utilisation de cette salle est réservée à toute personne majeure.

Matériel

Un elliptique : permet le travail bras et jambes en mouvement de skieur de fond - **Un vélo couché :** pour le travail des jambes en position semi-allongée - **Un vélo droit :** avec le top du vélo d'appartement pour de l'endurance - **Un vélo à inertie :** offre un pédalage freiné pour les jambes et un guidon mobile pour les bras - **Un Rope trainer VMX :** propose du tirage de corde en faisant travailler tout le haut du corps - **Un tapis de course mécanique :** permet au coureur de régler le tapis par son rythme de course - **Un tapis de course électrique :** à la cadence programmable et à l'inclinaison réglable - **Deux appareils à poulies FTS :** faisant travailler le haut du corps par traction des bras - **Un développé-couché oblique :** pour le travail des pectoraux, permet une autonomie complète sans risque d'écrasement par la barre en cas de défaillance - **Deux rameurs :** simples mais terriblement efficace pour le cardio et l'ensemble du corps - **Une barre gymnique :** le long du mur pour le travail spécifique des abdominaux.

