

Horaires 2023-2024



# aqualangres

*l'eau comme terrain de jeux !*

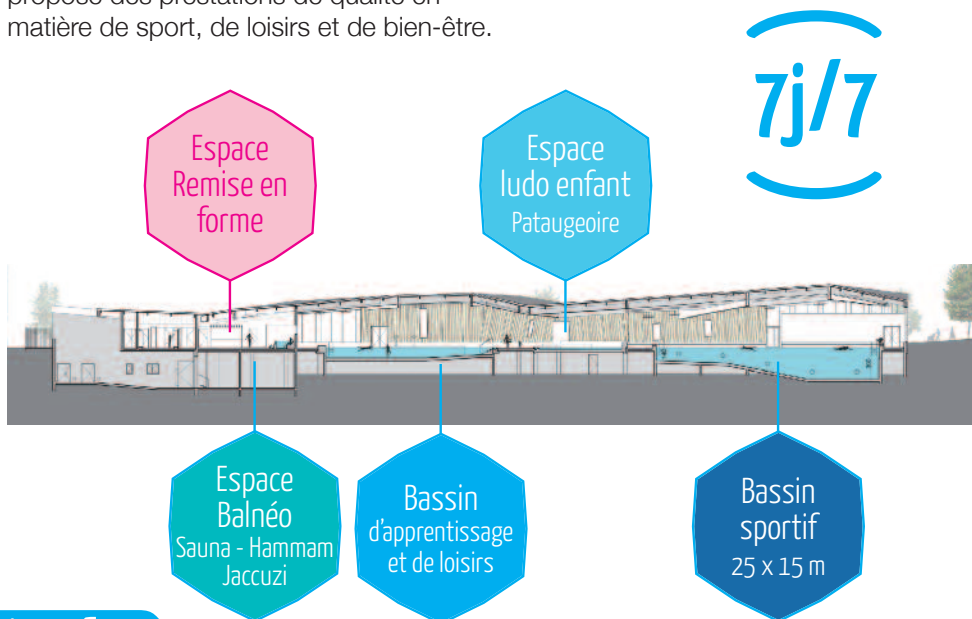
- ❖ Baignade
- ❖ Bébés nageurs
- ❖ Ecole de natation
- ❖ Aquagym
- ❖ Espace bien-être et remise en forme
- ❖ Solarium



## Un équipement pour tous

Situé dans au cœur de la citadelle, le centre aquatique répond à toutes les attentes. D'une conception moderne, l'équipement vous garantit le meilleur confort et vous propose des prestations de qualité en matière de sport, de loisirs et de bien-être.

*Plongez dans votre nouvel univers d'activités sportives et de loisirs !*



## les +

- ❖ Une amplitude d'ouverture large, 7/7 jours
- ❖ Une capacité d'accueil de 457 personnes
- ❖ Un hall d'accueil convivial avec vue sur la zone bassin
- ❖ Des cabines individuelles avec des aménagements pour les personnes à mobilité réduite (système de mise à l'eau) et des cabines familles
- ❖ Un espace nurserie
- ❖ Une ambiance musicale
- ❖ Des transats mis à disposition
- ❖ Un solarium extérieur minéral et végétal
- ❖ Distributeur de viennoiseries
- ❖ Distributeur de bonnets de bain, lunettes, couches bébé...
- ❖ Une gamme d'activités aquatiques diversifiées pour toutes les catégories d'âge comme l'aquagym, l'école de natation enfants et adultes, le jardin aquatique ou la préparation au BNSSA, encadrées par des éducateurs diplômés.





# de 6 mois à 5 ans

Le samedi matin,  
c'est toute l'année !



30 mn à 1 h

**BBN - Bébés Nageurs** (enfant de moins de 3 ans)

**JA - Jardin Aquatique** (enfant de 3 à 5 ans scolarisé en maternelle)

Les objectifs principaux de Bébés Nageurs et du Jardin Aquatique sont l'épanouissement de l'enfant et l'enrichissement de ses expériences sensorielles et motrices.

L'activité permet d'offrir à l'enfant un moment de relation riche et privilégié avec ses parents.

Mais il ne s'agit en aucun cas d'apprendre à nager car l'enfant à cet âge n'a pas la maturité pour un tel apprentissage. Le contexte matériel favorable et sécurisant constitue une aide stimulante pour progresser et acquérir une certaine autonomie.

### Conditions d'accès :

- ✦ L'inscription est subordonnée à la présentation d'un certificat médical de non contre indication à l'activité et attestant de la mise à jour des vaccins.
- ✦ L'enfant doit être accompagné par le, ou les parents, en tenue de bain.
- ✦ Un enfant par adulte dans l'eau.
- ✦ Prévoir des couches adaptées au milieu aquatique (en vente sur place si nécessaire).



## AquaDécouverte

L'**AquaDécouverte** est une activité de loisir familial qui s'adresse aux jeunes enfants de 4 à 5 ans accompagnés de leurs parents et pris en charge par un MNS. Elle favorise la découverte et la familiarisation d'un milieu enrichissant, le milieu aquatique.



Jours	Horaires	
Mercredi*	4 - 5 ans <b>AD</b>	13h30-14h15
Samedi	- de 3 ans <b>BBN</b> 3 - 5 ans <b>JA</b>	9h-10h 10h-11h
Dimanche*	Créneau regroupé <b>BBN + JA</b>	9h-10h

\*En période scolaire uniquement.

Créneau du samedi : toutes les semaines, toute l'année.

### T A R I F S

Formule	Résident <sup>(1)</sup>	Non résident
Unitaire	9,50 €	11 €
10 séances	68 €	80 €
Adulte suppl.	3,90 €	4,90 €

Le prix de l'activité comprend l'accès à la baignade le jour de la séance.

**Quelques conseils :** une heure avant la séance donner une petite collation (biscuits secs, brioche, lait...).

A la sortie du bain donner une boisson sucrée.

**Inscription et renseignements auprès des agents d'accueil**



Structurée en 6 groupes de niveau, l'école de natation permet à chaque enfant de découvrir le milieu aquatique puis d'acquies à son rythme autonomie et techniques de nage.



## à partir de 6 ans




### Petit Dauphin « je me familiarise »

Découverte du milieu aquatique au travers d'activités permettant de lever les appréhensions en vue des futurs apprentissages.



### Dauphin blanc « je découvre »

Se familiariser au milieu aquatique en réalisant les premières actions aquatiques en petite et grande profondeur.



### Dauphin vert « j'explore »

Apprendre à se déplacer en autonomie en grande profondeur.



### Dauphin bleu « j'apprends »

Acquies les techniques de base dans 3 nages et maîtriser les actions subaquatiques.



### Dauphin rouge « je me perfectionne »

Maîtriser les déplacements dans 3 nages avec l'apprentissage de la 4<sup>e</sup> (papillon). Accéder à une pratique diversifiée (Water Polo, sauvetage, natation de course...).



### Dauphin d'argent « je prépare l'avenir »

Maîtriser les 4 nages, réaliser des épreuves chronométrées et acquies les techniques du sauvetage du BNSSA.

Une carte d'évaluation et un bonnet de couleur seront remis à chaque enfant lors du 1<sup>er</sup> trimestre.

### Conditions d'accès :

- Une évaluation est effectuée par les éducateurs afin d'attribuer un groupe de niveau à l'élève avant toute inscription.
- L'inscription est réalisée à l'accueil avec le dossier complet (fiche, paiement).
- Les enfants sont sous la surveillance d'un adulte responsable en dehors des horaires des séances.
- Les enfants de moins de 10 ans qui souhaitent se baigner avant ou après la séance doivent être accompagnés d'un adulte.

### Inscription et renseignement auprès des agents d'accueil

#### T A R I F S

	Résident <sup>(1)</sup>	Non résident
Formule	Normal	Normal
Découverte	9,50 €	11 €
1 <sup>er</sup> trimestre* <sup>(3)</sup>	60 €	71 €
2 <sup>e</sup> trimestre* <sup>(3)</sup>	50 €	60 €
3 <sup>e</sup> trimestre* <sup>(3)</sup>	40 €	50 €
Année	130 €	151 €
Mini-stage	34 €	39 €

Le prix de l'activité comprend l'accès à la baignade le jour de la séance.

\*Dégressif à partir du 1<sup>er</sup> trimestre effectué.



Jours	Petit Dauphin	Dauphin blanc	Dauphin vert	Dauphin bleu	Dauphin rouge	Dauphin d'argent
Lundi		17h15-18h		18h15-19h		
Mardi		17h15-18h	17h15-18h		18h15-19h	18h15-19h
Mercredi	9h30-10h15	14h-14h45 15h-15h45 17h-17h45	11h-11h45 15h-15h45 16h-16h45	16h-16h45 18h-18h45	17h-17h45	
Jeudi		17h15-18h	17h15-18h 18h15-19h			
Vendredi		17h15-18h	17h15-18h 18h15-19h	18h15-19h 19h15-20h	19h15-20h	
Samedi	13h30-14h15	11h15-12h	14h30-15h15		17h-17h45	17h-17h45

En période scolaire uniquement.

## Viens fêter ton anniversaire à Aqualangres !

A l'occasion de leur anniversaire, les enfants de 6 à 12 ans peuvent inviter leurs copains et copines pour partager des activités aquatiques ludiques et un goûter préparé par les parents. La prestation comprend la baignade, le prêt de matériel, la mise à disposition d'une salle et la possibilité d'un encadrement avec un animateur.

### Conditions d'accès :

- ✿ Réservation obligatoire, accompagnée du règlement, à l'accueil d'Aqualangres
- ✿ Groupe de 12 enfants maximum
- ✿ 1 parent au minimum doit accompagner le groupe sur le bassin en tenue de bain
- ✿ 2 parents s'il n'y a pas d'encadrement
- ✿ Bonnet de bain obligatoire



### Jours

### Horaires

Mercredi  
**sans encadrement** 15h30-16h45 bassin + 16h45-17h45 salle

Samedi  
**avec encadrement\*** 15h30-16h15 encadrement en bassin  
16h45-17h45 goûter en salle

En période scolaire, sauf jours fériés. \*Durée 45 mn.  
Possibilité d'accéder au bassin dès 14h30.

### Formule

### Résident<sup>(1)</sup>

### Non résident

Avec encadrement\*

68 €

79 €

Sans encadrement

45 €

56 €

\*Encadrement par MNS

## Mini-stage enfants

### 5 séances

Vous souhaitez améliorer votre aisance dans l'eau, apprendre à nager ou vous perfectionner, Aqualangres vous invite à participer à ses Mini-stages.

En période de vacances scolaires

Renseignements à l'accueil

10h15 - 11h00 / 11h15 - 12h00



tout public  
à partir de 16 ans



Une véritable activité physique accessible à tous et tout niveau.

Pour s'entretenir, développer ses capacités ou encore pour se remettre progressivement au sport, l'aquagym sous toutes ses formes vous apportera satisfaction dans une ambiance musicale et conviviale.

## Aquadouce



Une gymnastique dans l'eau qui permet quel que soit votre âge de vous entretenir physiquement.

Le contenu est basé sur un travail musculaire varié et d'étirement en utilisant principalement la résistance de l'eau apportant des bienfaits dans les cas d'arthrose et de mal de dos ainsi que des bienfaits circulatoires.

## Aquafitness



Une gymnastique aquatique plus tonique et plus intense permettant de sculpter le corps et de brûler les calories. Séances fun et rythmées.



## Aquabiking (séance de 30 mn)



L'aquabiking consiste à pratiquer de la gymnastique aquatique sur un vélo immergé dans l'eau permettant un renforcement musculaire et un développement des capacités cardiovasculaires. Le pédalage favorise le massage drainant des membres inférieurs.

## Aquapower



L'aquapower est un cours de gymnastique aquatique puissant permettant de sculpter principalement le haut du corps.

## Aquathlon



L'aquathlon est une activité physique complète et ludique dans l'eau avec un mélange de pratique comme la marche, la course, le trampoline, le vélo et même la glisse grâce à une variété de matériel, sous forme de circuit.



EN PÉRIODE SCOLAIRE

Jours	Aquadouce	Aquafitness	Aquapower	Aquabiking
Lundi		19h30-20h15		11h45-12h15 12h30-13h 16h30-17h
Mardi	13h30-14h15 16h15-17h	19h30-20h15		11h45-12h15 12h30-13h
Mercredi	8h30-9h15	12h30-13h15		11h45-12h15 19h-19h30 19h45-20h15
Jeudi	16h15-17h	12h15-13h00	19h15-20h	
Vendredi			12h15-13h	16h30-17h 19h15-19h45
Samedi		11h15-12h		

VACANCES (ZONE B)

Jours	Aquadouce	Aquafitness	Aquabiking	Aquathlon
Lundi		19h15-20h		
Mardi	13h30-14h15		19h15-19h45	
Mercredi				19h15-20h
Jeudi			12h30-13h	
Vendredi				
Samedi		11h15-12h		
Dimanche				

## Location Aquabike - Tapis - Trampoline

5 €<sup>(1)</sup> - 5,50 €/h

### Conditions d'accès :

- 🌊 Inscription obligatoire
- 🌊 Possibilité de s'inscrire à plusieurs séances par semaine, 1 carte par abonnement.
- 🌊 Participation aux séances « à la dernière minute » en fonction des places disponibles.

### TARIFS

Formule	Résident <sup>(1)</sup>		Non résident	
	Normal	Réduit <sup>(2)</sup>	Normal	Réduit <sup>(2)</sup>
1 séance	9,50 €	—	11 €	—
10 séances*	76 €	65 €	87 €	76 €
1 <sup>er</sup> trimestre**	66 €	—	76 €	—
2 <sup>e</sup> trimestre**	60€	—	71 €	—
3 <sup>e</sup> trimestre**	45 €	—	55 €	—
Année**	153 €	141 €	184 €	162 €

**Le prix de l'activité comprend l'accès à la baignade le jour de la séance.**

\*Carte valable pendant les vacances

\*\*Carte valable uniquement en période scolaire



# Espace Remise en Forme

Dans un espace lumineux et agréable, en accès libre, avec du matériel adapté à la remise en forme, dans une ambiance conviviale vous pourrez dessiner votre silhouette, renforcer votre cœur, augmenter votre capacité pulmonaire et améliorer votre tonicité. Vous aurez à votre disposition plus de 16 postes de travail et l'accès à l'**espace balnéo** ainsi que tout ou partie des **bassins**.

## Cardio-training

Pour augmenter votre souffle, acquérir de l'endurance, renforcer votre cœur et brûler vos graisses avec des machines dédiées au cardio (vélos, stepper, tapis, elliptiques...)

## Musculation

Pour raffermir et renforcer vos muscles, les rééquilibrer, améliorer votre tonicité avec des machines adaptées et simples d'utilisation où vous travaillez individuellement.

**tout public**  
à partir de 18 ans



## Conditions d'accès :

- Un badge permet d'accéder aux bassins et d'ouvrir la porte de l'espace balnéo. Il doit être porté en permanence.
- Serviette obligatoire pour les appareils et l'accès au sauna.
- Tenue sportive d'intérieur adaptée (baskets, short, tee shirt).

## Renseignements auprès des agents d'accueil

### ESPACE REMISE EN FORME

Jours	Période scolaire	Vacances (zone B)
Lundi	12h-20h30	10h-20h30
Mardi	12h-20h30	10h-20h30
Mercredi	10h-20h30	10h-20h30
Judi	12h-20h30	10h-20h30
Vendredi	12h-20h30	10h-20h30
Samedi	10h-17h	10h-17h
Dimanche	9h-13h	9h-13h

Sortie de l'espace Remise en forme 15 minutes avant la fermeture.

### TARIFS ESPACE REMISE EN FORME

Formule	Résident <sup>(1)</sup>	Non résident
1 séance	14 €	16 €
10 entrées	95 €	105 €
Semaine	32 €	37 €
Mensuel	63 €	74 €
Annuel	315 €	377 €
CE annuel (par 5 cartes)	245 €	350 €
Suppl. Abonné baignade	9,50 €	11 €
Annuel <sup>*</sup>	210 €	275 €

Le prix de l'activité comprend l'accès à la balnéo et à la baignade.

\*Le prix de l'activité comprend l'accès à la balnéo uniquement





# tout public à partir de 18 ans

## Jacuzzi (6 places)

Le jacuzzi est un bain avec une eau chauffée à 34° dans lequel un massage est réalisé par des bulles d'air et des jets d'eau.

## Sauna (2 x 8 places)

Le principe est d'alterner chaud et sec (85°C) avec le froid selon la coutume finlandaise. Facilite la décontraction des muscles, permet de purifier la peau et soulage les douleurs articulaires et rhumatismales.

## Hamman (8 places)

Vous plongez dans une atmosphère chaude (45°C) humide. L'effet bénéfique de la chaleur combinée à la vapeur se situe au niveau des voies respiratoires et des douleurs musculaires. Pour la peau, les pores se dilatent sous l'effet de la vapeur permettant un gommage profond.

## Conditions d'accès :

- Un badge permet d'accéder aux bassins et d'ouvrir la porte de l'espace balnéo.
- Serviette obligatoire pour l'accès au sauna.
- Important** Voir en page 11 les restrictions d'accès d'ordre médicales.

## Renseignements auprès des agents d'accueil



## Balnéo

Envie de se relaxer ? D'évacuer le stress ?  
L'espace Balnéo vous accueille.



### ESPACE BALNÉO

Jours	Période scolaire	Vacances (zone B)
Lundi	12h-19h30	10h-19h30
Mardi	12h-19h30	10h-19h30
Mercredi	10h-19h30	10h-19h30
Jeudi	12h-19h30	10h-19h30
Vendredi	12h-19h30	10h-19h30
Samedi	10h-17h30	10h-17h30
Dimanche	9h-12h30	9h-12h30

Sortie de l'espace Balnéo 15 minutes avant la fermeture.

### TARIFS BALNÉO

Formule	Résident <sup>(1)</sup>	Non résident
1 séance	8,40 €	9,50 €
10 séances	68 €	78 €
Annuel	265 €	295 €
Suppl. Abonné baignade	5 €	6 €

Le prix de l'activité comprend l'accès à la baignade.



# Aquadulte

L'activité s'adresse aux adultes qui souhaitent lever leurs appréhensions du milieu aquatique et aborder les premiers apprentissages de la natation dans le but d'être autonome.

tout public  
à partir de 16 ans



## Groupe aquaphobe

L'objectif est de lever les appréhensions du milieu aquatique afin d'aborder l'apprentissage de la natation dans les meilleures conditions.

## Groupe débutant

Permet d'acquérir les premiers déplacements en grande profondeur.

## Groupe apprentissage

Permet d'acquérir les techniques de base en natation afin de se déplacer au grand bassin dans 2 nages différentes sur une distance de 25 m.

## Groupe moyen

Permet de se perfectionner dans 3 nages et se déplacer au grand bassin dans 3 nages différentes et ce sur 50 m.

## Groupe expert

Développer les qualités d'endurance en natation et améliorer l'efficacité dans différentes nages, sur 200 m minimum.

## Aquapalmes

Nager avec des palmes sur des distances de plus en plus longues, découvrir la nage subaquatique et le sauvetage.



## Conditions d'accès :

- L'inscription est conditionnée par une évaluation qui déterminera l'attribution dans un groupe. 1 séance par semaine.

Inscription et renseignement auprès des agents d'accueil

Jours	PÉRIODE SCOLAIRE			
	Aquaphobe Débutant	Apprentissage	Moyen	Expert Aquapalmes
Lundi		12h15-13h	16h15-17h 19h15-20h	
Mardi	19h15-20h			
Mercredi	18h-18h45		19h-19h45	
Jeudi		19h15-20h		
Vendredi				12h15-13h15



## TARIFS

Formule	Résident <sup>(1)</sup>		Non résident	
	Normal	Réduit <sup>(2)</sup>	Normal	Réduit <sup>(2)</sup>
Découverte	9,50 €	—	11 €	—
10 séances	76 €	66 €	87 €	76 €
Année	153 €	—	184 €	—

Le prix de l'activité comprend l'accès à la baignade le jour de la séance.





# Baignade

Aqualangres accueille aussi bien les compétiteurs dans le bassin sportif à 6 couloirs que les baigneurs dans le bassin d'apprentissage sans oublier le public handicapé et les plus jeunes dans la pataugeoire. Pour la détente, le solarium et la plage végétale, ouverts de juin à septembre (selon les conditions météo), viennent compléter ce lieu de loisirs.

Jours	EN PÉRIODE SCOLAIRE		VACANCES (ZONE B)	
	Bassin sportif	Bassins Loisirs pataugeoire	Bassin sportif	Bassins Loisirs pataugeoire
Lundi	12h-19h30	17h-19h30	10h-19h30	10h-19h30
Mardi	12h-19h30	17h-19h30	10h-19h30	10h-13h15 14h30-19h30
Mercredi	7h30-8h45 10h-19h30	10h-12h 14h30-19h30	10h-19h30	10h-19h30
Jeudi	12h-19h30	17h-19h30	10h-19h30	10h-19h30
Vendredi	12h-19h30	17h-19h30	10h-19h30	10h-13h15 14h30-19h30
Samedi	10h-18h	12h-18h	10h-18h	12h-18h
Dimanche	9h-13h	10h-13h	9h-13h	10h-13h

Sortie de l'eau 15 minutes avant l'heure de fermeture.

Aqualangres est **ouvert les jours fériés** :  
dimanche et lundi de Pâques,  
14 juillet et 15 août de 10h à 18h00  
(de 9h à 13h les dimanches).

## TARIFS

Formule	Résident <sup>(1)</sup>		Non résident	
	Normal	Réduit <sup>(2)</sup>	Normal	Réduit <sup>(2)</sup>
Enfant -2 ans	0,50 €	—	1 €	—
Entrées enfant	2,90 €	—	3,90 €	—
10 entrées enfant	22,50 €	—	28 €	—
Année enfant	122 €	—	145 €	—
Adulte (à partir de 16 ans)	3,90 €	3 €	4,90 €	4 €
10 entrées adulte	34 €	22,50 €	40 €	28 €
10 heures adulte	22,50 €	—	28 €	—
Année adulte	212 €	122 €	245 €	145 €
10 entrées enfant Groupe <sup>(5)</sup>	21 €	—	26 €	—
10 entrées adulte Groupe <sup>(5)</sup>	31 €	—	37 €	—



# Infos pratiques - Consignes aux usagers

## Modalités tarifaires

(1) Tarifs Communauté de Communes du Grand Langres ; Communauté de Communes des Savoie Faire ; Communauté de Communes d'Auberive Vingeanne et Montsaigeonnais sur présentation d'un justificatif de domicile.

(2) Tarif réduit seniors (à partir de 65 ans), demandeurs d'emploi, handicapés, Comité d'Entreprise (activités uniquement).

(3) Carte trimestrielle et annuelle sont valables de date à date. Le nombre minimum de séances garanti pour un abonnement au trimestre est de 10, soit 30 pour un abonnement annuel.

(4) Tarif pour 2<sup>e</sup> trimestre et suivant et/ou pour enfants supplémentaires.

(5) Famille nombreuse (à partir de 3 enfants), Comité d'Entreprise. Tarifs carte d'accès : 2€, bracelet : 5€ lors du 1<sup>er</sup> abonnement et en cas perte.

Les abonnements 10 entrées, baignade, animations, balnéo et remise en forme sont valables 1 an à compter de leur date d'achat.

## Paiement

Espèce, chèque, CB, chèque vacances et coupon sport ANCV.

## Extrait du règlement intérieur

L'accès du centre aquatique aux baigneurs est subordonné au paiement d'un droit d'entrée inhérent à la catégorie à laquelle il appartient contre remise d'un ticket de caisse, d'une carte ou d'un bracelet pour pénétrer dans les différents espaces gérés par contrôle d'accès (tournequets, badgeuse). Les droits d'accès correspondant aux produits de la grille seront encodés par le système monétique sur la carte ou le bracelet.

Les abonnements qui sont nominatifs et non cessibles à un tiers impliquent la saisie informatique des noms, prénoms, les coordonnées et photos (prises sur place) lors de la vente.

Aucun remboursement ne sera effectué, les dates de préemption pourront être reportées pour des raisons médicales justifiées par un médecin ou en cas de force majeure ou annulation de séance de la part de l'établissement.

Toute utilisation frauduleuse entraînera l'annulation de l'abonnement. La délivrance des droits d'entrée cesse 30 minutes avant l'horaire de fermeture. Toute sortie de l'établissement sera considérée comme définitive quel qu'en soit le motif.

Les enfants de moins de dix ans doivent être accompagnés d'un adulte en tenue de bain.

Le port du bonnet de bain et du maillot de bain est obligatoire, (shorts et bermudas interdits).

**Prévoir une pièce d'un euro ou un jeton pour la fermeture du casier.**

Pour le confort de tous, se déchausser avant de pénétrer dans l'espace des vestiaires.

L'évacuation des bassins est effectuée 15 minutes avant l'heure de fermeture.

Il est interdit de manger sur le bord des bassins et aux vestiaires.

## Consigne d'utilisation de la Balnéo

La pratique du sauna et du hammam est déconseillée aux personnes ayant des problèmes cardiaques, aux femmes enceintes, en cas d'hypertension, d'infections aiguës (grippe, bronchite, angine, rhino-pharyngite), en période de convalescence de maladies infectieuses (hépatite virale, toxoplasmose, mononucléose infectieuse, infections rénales), en cas d'insuffisances veineuses (jambes lourdes, varices, séquelles de phlébite), d'asthme.

**Fermeture pour entretien :**  
du 23 octobre au 5 novembre 2023.

Des fermetures sont possibles pour compétition, informations disponibles à l'accueil.

## Autres prestations

**Animations**  
avec mise à disposition d'un maître nageur  
(aquagym, centre de loisirs).

## Location de salles - séminaires



Nous contacter pour plus d'information.



Contact :  
**07 85 92 77 02**



PARTENAIRES

Contact :  
**06 87 30 29 22**

**Préparation à l'accouchement**  
en milieu aquatique

MATERNITÉ DE LANGRES Contact :  
**03 25 87 89 36**



GRATUIT



Centre aquatique de la Communauté de communes du Grand Langres

Rue Régis Clere - 52200 LANGRES - Tél. accueil **03 25 84 25 10**

accueil.aqualangres@grand-langres.fr

[www.grand-langres.fr](http://www.grand-langres.fr) rubrique Centre aquatique



RETROUVEZ-NOUS  
SUR FACEBOOK

