

Accès public

Horaires

Pendant la période scolaire
(hors vacances) :

Lundi > 13h15 - 14h15
Mardi > 13h15 - 15h
Mercredi > 16h - 18h30
Jeudi > 13h15 - 15h
Vendredi > 13h15 - 14h15
Samedi > 9h30 - 11h45
13h - 17h45
Dimanche > 8h30 - 11h15

Pendant les vacances scolaires

Lundi > fermée
Mardi > 15h15 - 18h15
Mercredi > 15h15 - 18h15
Jeudi > 13h15 - 18h15
Vendredi > 15h15 - 18h15
Samedi > 14h - 17h45
Dimanche > 8h30 - 11h15

La piscine est fermée les jours fériés / horaires valables jusqu'au 27/06/21

Tarifs

Droit d'entrée individuel

- > Enfant moins de 3 ans : gratuit
- > Enfant moins de 12 ans : 1,90 €
- > Enfant de plus de 12 ans et adulte : 3 €

Carte 10 entrées

- > Enfant moins de 12 ans : 16 €
- > Enfant de plus de 12 ans et adulte : 26 €

Abonnement annuel adulte

- > 210 € - valable 1 an.



Piscine communautaire de Fleury d'Aude

Centre-ville
Fleury d'Aude

Les plages



04 68 46 51 00



4 chemin des Cayrols 11 560 Fleury d'Aude



piscine-fleury@legrandnarbonne.com



Piscine communautaire de Fleury d'Aude

Ce programme est non contractuel et susceptible de modifications. Des changements peuvent intervenir en fonction de la situation sanitaire. Nous vous remercions pour votre compréhension.



Activités

AquaFitness

- Aqua Détente** Assouplissement, mobilité articulaire, respiration pour un moment de bien-être.
- Aqua Pilates** Mélange de respiration de posture, d'étirements et de force, pour travailler les muscles en profondeur.
- Aqua Bike** Tonifier et sculpter son corps, améliorer sa capacité cardio-vasculaire, tout en pédalant dans l'eau.
- Aqua Gym** Restez en forme grâce à des mouvements d'intensité modérée sans traumatisme pour les articulations.
- Aqua Dynamic** Améliorez votre capacité cardio-vasculaire sur des enchaînements de mouvements à fréquence cardiaque élevée chorégraphiés en musique.
- Aqua Perf** Tonification musculaire et cardio-vasculaire sur différents thèmes (Boxe, Jump, CrossFit...). Exercices à fréquence cardiaque élevée.

Natation

- Aquaphobie** Séances de sensibilisation permettant une mise en confiance progressive dans l'eau.
- Natation adulte** De l'apprentissage au perfectionnement. Rejoignez notre coach !!!

Cours en salle

- Pilates** Travaillez les muscles profonds et la respiration. Amélioration de la posture.

Séance d'une durée de 45 minutes. Certificat médical obligatoire, à l'inscription. Planning allégé pendant les vacances. Renseignements en caisse.

Ce programme est non contractuel et susceptible de modifications. Des changements peuvent intervenir en fonction de la situation sanitaire. Nous vous remercions pour votre compréhension.

Tarifs

École de natation
Un cours collectif de 45 mn

- > carte annuelle : 114 €
- > carte trimestrielle : 58 €

Activités en salle & Activités AquaFitness

- > 1 séance : 6,50 €
- > carte de 10 séances : 55€
- > carte de 30 séances : 139€

Cours particuliers

2 enfants/cours - 30 mn

- > 1 séance : 15,50€
- > 10 séances : 125€



Programme Aquafitness

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h30 Aqua Gym		9h30 Aqua Pilates	9h30 Aqua Pilates	
10h15 Aqua Détente				
11h Aqua Dynamic	11h45 Aquaphobie niveau1		11h Aqua Gym	11h Aqua Dynamic
12h30 Aqua Bike sur réservation	12h30 Aqua Dynamic	12h30 Aquaphobie niveau2	12h30 Aqua Bike sur réservation	
Pilates en salle	14h30 Pilates en salle			
	15h45 Aqua Gym		16h45 Aqua Gym	15h45 Aqua Gym
16h45 Aqua Bike sur réservation				16h45 Natation adulte
19h Aqua Dynamic				19h Aqua Perf
19h45 Natation adulte prépa BAC			19h45 Aqua Perf	19h45 Aqua Bike sur réservation

