



PLONGEZ AU CŒUR DES MONTAGNES !



SAISON HIVERNALE
2023/2024

**GRAND
LAC**
COMMUNAUTÉ
D'AGGLOMÉRATION

TARIFS

- 3 ans
GRATUIT

	1 entrée	12 entrées	30 entrées	10 heures	20 heures	6 mois	1 an
3 à 17 ans	4,30€	43€	90€	32€	48€	115€	200€
Adulte	5,30€	53€	115€	42€	58€	190€	300€
Tarif réduit*		43€	90€	32€	48€	115€	200€
+ 65 ans						115€	200€

- Entrée journalière unitaire valable uniquement le jour d'achat.
- Abonnements 12 et 30 entrées : valables 1 an dès la date d'achat.
- Abonnements 6 mois et 1 an : non cessibles, permettant un seul passage par jour.
- Abonnements 10h et 20h : non cessibles, 35 minutes minimum pour rentrer. Valables 1 an dès la date d'achat.

i * Applicable pour les étudiants, les détenteurs d'une carte Atout Jeune, les demandeurs d'emploi et les personnes en situation de handicap (sur présentation d'un justificatif, abonnement non cessible).



Remplacement de support en cas de perte, de vol ou de détérioration : 4€.

Aucun remboursement ne peut être effectué.



HORAIRES

DU 4 SEPTEMBRE 2023 AU 30 AVRIL 2024

	BASSIN EXTÉRIEUR	BASSINS INTÉRIEURS
Lundi, mardi, jeudi, vendredi	9h00 à 19h00	11h15 à 13h30 16h15 à 19h00
Mercredi	9h00 à 21h00	10h30 à 21h00
Samedi	9h00 à 17h00	12h00 à 17h00
Dimanche	9h00 à 13h00	9h00 à 13h00

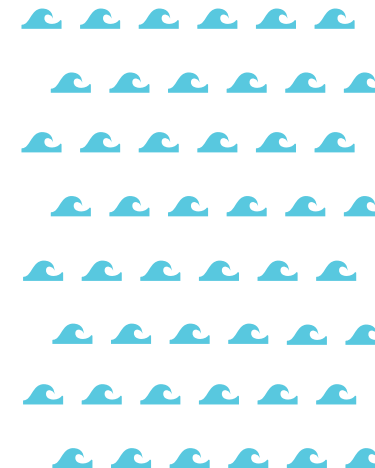
PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES

(ZONE A, HORS VACANCES DE NOËL)

	BASSINS INTÉRIEURS ET EXTÉRIEUR
Lundi, mardi, jeudi, vendredi	9h00 à 19h00
Mercredi	9h00 à 21h00
Samedi	9h00 à 17h00
Dimanche	9h00 à 13h00

FERMETURES

- Mercredi **1^{er} novembre** 2023
- Samedi **11 novembre** 2023
- Du samedi **23 décembre** 2023 au dimanche **7 janvier** 2024 inclus (ouverture lundi 8 janvier 2024 à 9h00)



ACTIVITÉS ADULTES

Pensez à la réservation en ligne

AQUASPORTS



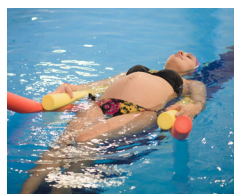
Tous les cours sont sur réservation au 04 79 61 48 80 ou sur l'application HEITZ 4.0 (code centre : 4935) : app.heitzfit.com

€ Cours de 45 minutes au choix : 11€ l'unité / 110€ les 12 séances / 274€ les 30 séances

! Les abonnements sont valables 1 an dès la date d'achat

Intensités : 🌊 Elevée 🌊 Modérée 🌊 Faible

PRÉNAT'



PréNat' est à mi-chemin entre l'activité sportive et la relaxation, l'aquagym pré-natale permet de soulager le corps des tensions dues à la grossesse.

Cours 🌊 à 🌊

👤 12 places

AQUAFITNESS



L'Aquafitness est une séance d'aquagym active qui favorise le tonus musculaire et le travail cardio-respiratoire.

Cours 🌊 à 🌊

👤 20 places

AQUABIKE



L'Aquabike permet d'améliorer les performances du système cardio-vasculaire, renforce essentiellement le dos, l'abdomen, les jambes et les fessiers. (Location bike seul 45 minutes = 5€)

Cours 🌊 à 🌊

👤 15 places

AQUAMIXTE



L'Aquamixte est une activité complète où l'on travaille la résistance cardio-vasculaire et le renforcement musculaire. Il allie les bienfaits de l'Aquabike et de l'Aquafitness.

Cours 🌊

👤 15 places

! Votre compte doit obligatoirement être activé par l'accueil d'Aqualac pour être valide.

PLANNING DES ACTIVITÉS

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h15 10h00							AQUA Mixte
11h15 12h		AQUA Bike	AQUA Mixte		AQUA Fitness		
12h 12h45						AQUA Fitness	
12h30 13h15	AQUA Fitness	AQUA Mixte	AQUA Bike	AQUA Bike	AQUA Mixte		
16h15 17h	PRÉNat'				AQUA Fitness		
18h15 19h	AQUA Mixte	AQUA Fitness		AQUA Fitness	AQUA Bike		
19h 19h45			AQUA Fitness				
20h 20h45			AQUA Mixte*				

ÉCOLE DE NATATION ADULTES AU TRIMESTRE

Fiche d'inscription et attestation d'aptitude physique téléchargeables sur le site : www.grand-lac.fr

🏊 Niveau débutant : Mercredi 18h - 18h45

🏊 Niveau confirmé : Mercredi 19h - 20h
Samedi 10h - 11h

€ 82€ le trimestre



ACTIVITÉS ENFANTS

Activités au trimestre. Fiche d'inscription et attestation d'aptitude physique téléchargeables sur le site internet : www.grand-lac.fr

BÉBÉS NAGEURS (6 MOIS - 3 ANS)

L'activité bébés nageurs est un moment de partage entre le parent et l'enfant, par la découverte du milieu aquatique. Elle permet à votre bébé de se sentir à l'aise rapidement dans l'eau et sous l'eau.

- BB1 (6 mois - 18 mois) : Samedi 9h - 9h30
- BB2 (18 mois - 36 mois) : Samedi 9h30 - 10h

€ 80€ le trimestre

6 mois - 3 ans



ÉVEIL AQUATIQUE (3 ANS - 5 ANS)

Accompagné par l'un de ses parents, l'enfant se familiarise à l'environnement aquatique. Son apprentissage de la natation est facilité.

- J1 (3 - 4 ans) : Samedi 10h - 10h45
- J2 (4 - 5 ans) : Samedi 10h45 - 11h30

€ 80 € le trimestre

3 ans - 5 ans



ÉCOLE DE NATATION (6 ANS - 10 ANS)

Tests préalables obligatoires

- Niveau 1 : mercredi 9h45 - 10h30 ou 15h - 15h45 ou 16h15 - 17h

€ 82 € le trimestre (1 jour par semaine)

- Niveau 2 : lundi et jeudi 17h15 - 18h
- Niveau 3 : mardi et vendredi : 17h15 - 18h

€ 142 € le trimestre (2 jours par semaine)

6 ans - 10 ans



DATES DES TRIMESTRES



1^{er} trimestre : du 16/09/2023 au 09/12/2023
(Tests 1^{er} trimestre : du 05/09 au 15/09)

2^{ème} trimestre : du 08/01/2024 au 30/03/2024
(Tests 2^{ème} trimestre : du 11/12 au 22/12)

3^{ème} trimestre : du 08/04/2024 au 05/07/2024
(Tests 3^{ème} trimestre : du 01/04 au 06/04)

STRUCTURES GONFLABLES

Tous les samedis après-midi de 14h00 à 16h00.





Les +

- Casiers gratuits (à utiliser avec un code ou le bracelet d'entrées)
- Wifi disponible dans le hall.

Rappel des bonnes pratiques

- Nourriture interdite dans l'espace piscine (bassins couverts, extérieurs et pataugeoires).
- Douche savonnée corps et cheveux, obligatoire en entrée.
- Le port du short est interdit côté piscine (circulation, bassins et pataugeoires).
- Lycra autorisé jusqu'à 5 ans ou sur autorisation médicale.
- Photos, vidéos interdites.

Informations

En cas d'orage, le bassin extérieur peut être évacué sans remboursement.



Place Daniel Rops - 73100 Aix-les-Bains

04 79 61 48 80 - aqualac@grand-lac.fr

www.grand-lac.fr

