

# PLANNING DES ACTIVITÉS

## AQUABIKE

**Intensité :** Élevée

**Descriptif :** Activité cardiovasculaire utilisant la résistance de l'eau pour accroître l'effort musculaire grâce à un vélo immergé.

**Ambiance :** Très dynamique et ludique

**Avantage :** Procure un effet de drainage efficace pour lutter contre la cellulite.

### Horaires des cours - 30mn

LUNDI	13H15 / 17H30 / 18H15 / 19H00 / 19H45	
MARDI	13H15	
MERCREDI	13H15 / 19H45	
JEUDI	18H15	
VENDREDI	13H15 / 18H15	
<b>Tarifs</b>	Vallée Sud-Grand Paris 318,20€	Extérieur 424,30€

## CARDIOTRAINING

**Intensité :** Élevée à très élevée

**Descriptif :** Cette activité s'articule autour de plusieurs modules et appareils dans l'eau.

**Ambiance :** Très dynamique et ludique

**Avantage :** Activité gymnique par excellence permettant d'augmenter les capacités cardio-musculaires.

**Effets de l'eau :** L'eau permet de travailler avec une grande intensité sans risques traumatiques

### Horaires des cours - 45mn

JEUDI	19H15 / 20H15	
<b>Tarifs</b>	Vallée Sud-Grand Paris 318,20€	Extérieur 424,30€

## AQUATONIC

**Intensité :** modérée à élevée

**Descriptif :** activité complète qui permet de travailler toutes les parties du corps

**Ambiance :** dynamique, activité en musique

**Avantage :** en petite profondeur, accessible pour tous, permet de tonifier les muscles sous fond musicale.

### Horaires des cours - 45mn

LUNDI	12H15	
MARDI	12H15 / 19H15 / 20H15	
MERCREDI	12H15 / 20H30	
JEUDI	12H15	
VENDREDI	12h15	
<b>Tarifs</b>	Vallée Sud-Grand Paris 318,20€	Extérieur 424,30€

## AQUAFORM

**Intensité :** modérée

**Descriptif :** Pratique aquatique regroupant un ensemble de mouvements traditionnels simples d'accès. Avec ou sans matériel, laissez-vous guider par nos fonds musicaux variés.

**Ambiance :** Travail harmonieux pour l'ensemble du corps.

**Avantage :** Circulation sanguine et maintien en forme.

### Horaires des cours

LUNDI	11H15	
MARDI	11H15	
VENDREDI	10H45	
<b>Tarifs</b>	Vallée Sud-Grand Paris 318,20€	Extérieur 424,30€

## JARDIN AQUATIQUE

**Intensité :** modérée

**Descriptif :** Mon (premier) cours de natation, sans parents, sous forme de parcours ludique.

**Ambiance :** Très ludique, convivial, et sécuritaire.

**Avantage :** Préparation à l'apprentissage des différentes nages et découverte du milieu aquatique.

### Horaires des cours - 45mn

ENFANTS DE MOYENNE SECTION (4/5ANS) : VENDREDI	17H30	
ENFANTS DE GRANDE SECTION (5/6ANS) : LUNDI OU JEUDI	17H30	
<b>Tarifs</b>	Vallée Sud-Grand Paris 318,20€	Extérieur 424,30€

## AQUA PHOBIE & COURS DÉBUTANT

**Intensité :** faible à modérée

**Descriptif :** La peur dans l'eau est un phénomène courant, 20% de la population française se sent en insécurité dans l'eau. Des ateliers ludiques d'immersion, de flottaison, de respiration et de déplacement sur le ventre et sur le dos développeront votre autonomie en toute sécurité

**Ambiance :** conviviale et sécuritaire

**Avantage :** Permet de progresser en petite profondeur, proche des bords

### Horaires des cours - 45mn

MERCREDI	19H00	
<b>Tarifs</b>	Vallée Sud-Grand Paris 318,20€	Extérieur 424,30€

## COURS COLLECTIF ENFANTS

**Intensité :** modérée

**Descriptif :** Initiation et développement de la natation pour tous les enfants de 6 à 10 ans.

**Ambiance :** Convivial et sécuritaire

**Avantage :** Apprentissage des fondamentaux de la natation.

### Horaires des cours - 45mn

MARDI	17H15 / 18H00	
MERCREDI	10H00 / 14H00 / 15H00 / 16H00 / 17H00 / 18H00	
<b>Tarifs</b>	Vallée Sud-Grand Paris 268,30€	Extérieur 373,30€

## COURS COLLECTIF ADULTES PERFECTIONNEMENT

**Intensité :** modérée

**Descriptif :** Développement et perfectionnement en natation.

**Ambiance :** conviviale

**Avantage :** Perfectionner sa technique de nage avec un maître-nageur.

### Horaires des cours - 45mn

MARDI	13H00 / 19H15	
MERCREDI	19H00	
<b>Tarifs</b>	Vallée Sud-Grand Paris 268,30€	Extérieur 373,30€

## ESPACE FAMILLE

**Intensité :** modérée

**Descriptif :** Partagez un moment privilégié en famille. Permet à l'enfant de se familiariser avec l'élément aquatique, d'évoluer en autonomie sous la surveillance de ses parents.

**Ambiance :** Ludique, convivial et sécuritaire.

**Avantage :** 2 petits bassins chauffés à 32°C, matériels pédagogiques à disposition.

### Période

Pendant la période scolaire

Toute la journée le samedi

Inclus dans votre entrée piscine

# TARIFICATIONS SPÉCIALES DES ACTIVITÉS

AQUABIKE	AQUAFORM	AQUATONIC	CARDIOTRAINING
		Tarif Vallée Sud - Grand Paris	Tarif extérieur
	DE JANVIER À JUIN	233,60€	309,10€
	D'AVRIL À JUIN	116,30€	154,50€
	<b>MULTI ABONNEMENT*</b>	286,40€	381,90€

JARDIN AQUATIQUE			
		Tarif Vallée Sud - Grand Paris	Tarif extérieur
	<b>MULTI ABONNEMENT*</b>	286,40€	381,90€

AQUA PHOBIE & COURS DÉBUTANT	COURS COLLECTIF ENFANTS	COURS COLLECTIF ADULTES PERFECTIONNEMENT	
		Tarif Vallée Sud - Grand Paris	Tarif extérieur
	<b>MULTI ABONNEMENT*</b>	241,50€	336€

**MULTI ABONNEMENT\* :**  
Tarification spéciale valable à partir de 2 séances par semaine, pour le même foyer fiscal, pour le tarif le moins coûteux (si applicable).



**Piscine des Blagis**  
5 rue de l'Yser - 92330 Sceaux  
Tél.: 01 86 63 14 65  
Mail : piscine-lesblagis@valleesud.fr



Vallée Sud  
Grand Paris  
VOTRE INTERCOMMUNALITÉ  
valleesud.fr

