

jeudi 9 avril 2015

VACANCES DE PRINTEMPS 2015 : PROGRAMME DES PISCINES DE BEZIERS MÉDITERRANÉE

Apprendre à nager, découvrir les techniques de nages, pratiquer la gymnastique aquatique, se relaxer ou se remettre en forme ... Pendant les vacances de printemps, l'espace nautique Léo Lagrange à Béziers et la piscine Muriel Hermine à Servian proposent un ensemble d'activités et de stages variés.

LES ACTIVITÉS AQUATIQUES ADULTES

AQUAGYM : Il s'agit d'une activité collective, basée sur le renforcement musculaire. Les séances d'aquagym favorisent le raffermissment et le remodelage du corps. Cette gymnastique aquatique avec ou sans matériel, à intensité modérée, peut être pratiquée par tous, nageurs comme non nageurs.

AQUABIKING : Les séances d'aquabiking se déroulent sous forme d'exercices pratiqués sur un vélo, installé dans l'eau. L'aquabiking permet la diminution de la sensation de jambes lourdes, le raffermissment de la sangle abdominale et l'amélioration et l'endurance et du souffle.

TRAINING BIKE - Nouveau à Muriel Hermine : à dominante aquabiking, le training bike combine vélos et postes multi-renforcement, qui permettent à la fois de mieux cibler le travail des fessiers, abdos et adducteurs, mais aussi de tonifier le haut du corps.

AQUATRaining : Cette activité correspond à une approche globale de l'aquagym sous forme de circuits d'entraînement multipostes. Cette véritable "salle de remise en forme" dans l'eau propose différents exercices avec body leg, trampoline, twister step, vélo elliptique, cadre abdominaux.

AQUAMIX : Cette activité propose chaque semaine un nouveau thème : biking, step, cardio, jogging, combat, etc.

LES STAGES ENFANTS

Pour apprendre à nager, les enfants débutants à partir de 6 ans peuvent suivre des stages d'apprentissage pendant les vacances scolaires. Lors de séances en petit groupes (12 enfants maximum), les maîtres nageurs diplômés d'état accompagnent chaque enfant vers le savoir nager, de façon ludique et pédagogique.

Espace nautique Léo Lagrange
Avenue Émile Claparède, à Béziers
04 99 41 36 00

Horaires d'ouverture du lundi 13 avril au dimanche 26 avril

lundi : 10h - 19h
mardi:10h - 21h30
mercredi : 10h - 19h
Jeudi : 10h - 19h
Vendredi : 10h - 21h30
Samedi : 10h - 18h
Dimanche : 9h - 13h

Activités aquatiques adultes du lundi 13 avril au vendredi 24 avril

Lundis 13 et 20 avril : Aquatraining de 12h30 à 13h15 et Aquabiking de 18h30 à 19h15
Mardis 14 et 21 avril : Aquagym de 12h30 à 13h15 et Aquamix de 18h à 18h45
Mercredis 15 et 22 avril : Aquabiking de 12h30 à 13h15 et de 18h à 18h45
Jeudis 16 et 23 avril : Aquatraining de 18h à 18h45
Vendredis 17 et 24 avril : Aquamix de 12h30 à 13h15 et Aquabiking de 18h à 18h45

Stages enfant du lundi 13 avril au vendredi 24 avril

Stages de 10 cours de 45 minutes avec 2 cours par jour :

- 1ère session du lundi 13 au vendredi 17 avril : cours de 11h à 11h45 et de 17h à 17h45
- 2ème session du lundi 20 au vendredi 24 avril : cours de 11h à 11h45 et de 17h à 17h45

Piscine Muriel Hermine
105 Grand Rue, à Servian
04 67 09 73 40

Fermeture technique du lundi 20 avril au dimanche 26 avril inclus

En raison d'un contrôle technique bi-annuel obligatoire avec vidange des bassins, la piscine Muriel Hermine sera fermée **du lundi 20 avril au dimanche 26 avril inclus**.

L'espace nautique Léo Lagrange est ouvert pendant cette période.

Horaires d'ouverture du lundi 13 avril au dimanche 19 avril

Lundi : 12h - 19h
Mardi : 12h - 19h30
Mercredi : 12h - 19h
Jeudi : 12h - 19h
Vendredi : 12h - 19h30
Samedi : 12h - 17h30
Dimanche : 9h - 13h

Activités aquatiques adultes du lundi 13 avril au dimanche 19 avril

Lundi 13 avril : Aquabiking de 12h30 à 13h15 et Aquatraining de 19h à 19h45
Mardi 14 avril : Aquagym de 11h05 à 11h50, Training Bike (nouveau) de 12h30 à 13h15 et Aquabiking de 19h à 19h45
Mercredi 15 avril : Aquabiking de 12h30 à 13h15 et de 19h à 19h45
Jeudi 16 avril : Aquagym de 11h05 à 11h50 et Training Bike (nouveau) de 12h30 à 13h15
Vendredi 17 avril : Aquabiking de 12h30 à 13h15 et Training Bike de 19h à 19h15
Samedi 18 avril : Aquabiking de 10h15 à 11h
Dimanche 19 avril : Aquabiking de 9h30 à 10h15

Stages enfant du lundi 13 avril au samedi 18 avril

Forfait 8 cours de 60 minutes de 17h45 à 18h45.

modalités d'inscription

Pour les activités adultes et les stages enfants proposés pendant les vacances scolaires, l'inscription est obligatoire. Elle s'effectue à l'accueil des piscines. Pour les nouvelles inscriptions, deux pièces sont demandées :

- un certificat médical d'aptitude à l'activité choisie (datant de moins de 3 mois)
- un justificatif de domicile pour les résidents Agglo afin de bénéficier du tarif réduit