

## TARIFS

Moins de 4 ans .....	gratuit
Enfant (4 à 15 ans) .....	3,40 €
10 entrées enfant .....	28 €
Adulte .....	4,60 €
10 entrées adulte .....	38 €
Abonnement de 10h .....	28 €
Support carte abonnement .....	2 €

## ACHETER VOS ENTRÉES ET ABONNEMENTS & RÉSERVER EN LIGNE

[www.hautbugey-agglomeration.fr](http://www.hautbugey-agglomeration.fr)



## HORAIRES\*

Pendant la période scolaire

LUNDI : 12h-14h / 17h-20h  
MARDI : 12h-14h / 17h-21h  
MERCREDI : 10h-14h / 16h-20h  
JEUDI : 12h-14h / 17h-18h  
VENDREDI : 12h-14h / 17h-20h  
SAMEDI : 9h-13h  
DIMANCHE : 9h-13h

JOURS FÉRIÉS : fermé  
VACANCES SCOLAIRES  
Toussaint : du 19 octobre au 3 novembre 2024  
Noël : du 21 décembre 2024 au 5 janvier 2025  
Hiver : du 22 février au 9 mars 2025  
Printemps : du 19 avril au 4 mai 2025  
Été : 5 juillet 2025

\*Sauf problème technique inopiné

## ACCÈS AU BASSIN

- Bassin olympique de 50 m (eau à 27°C).
- Les enfants de moins de 10 ans sont obligatoirement **accompagnés par un adulte dans l'eau** en tenue de bain qui en assure la **surveillance et assume l'entière responsabilité**.
- Accès au bassin exclusivement en maillot de bain et pieds nus.
- **Shorts de bain et sacs interdits.**
- Douche savonnée obligatoire avant l'accès aux bassins.
- Port de bonnet obligatoire.
- Évacuation des bassins 20 à 30 minutes avant la fermeture.
- **Toute exclusion pour non respect du règlement intérieur ne donnera pas lieu à un remboursement.**

## CONTACT

Centre Nautique Intercommunal Robert Sautin  
148 cours de Verdun - 01100 OYONNAX  
04 74 77 46 76 / [www.hautbugey-agglomeration.fr](http://www.hautbugey-agglomeration.fr)



# Saison 2024-2025

CENTRE NAUTIQUE  
ROBERT SAUTIN



HAUTBUGEY  
AGGLOMÉRATION



**NOUVEAU**

## FORUM DÉCOUVERTE ACTIVITÉS AQUATIQUES

(HORS VACANCES SCOLAIRES)

### LEÇONS DE NATATION

Pour adultes et pour enfants.

### SAUVETAGE AQUATIQUE

Apprentissage des techniques de sauvetage aquatique (BNSSA pour les plus de 16 ans).

Lundi 17h30-18h15 / Vendredi 17h30-18h15

### NATATION ARTISTIQUE

Activité complète, gymnique, collégiale : développement de la coordination, de l'aisance aquatique, de l'apnée, musculation profonde et assouplissement.

Mercredi 13h30-15h / 18h-19h30

### HOCKEY SUBAQUATIQUE

Activité dynamique, physique, collective : développement de la coordination, de l'aisance aquatique, de l'apnée, du sens de la compétition et du dépassement de soi.

Jeudi 18h-19h30

### JARDIN AQUATIQUE (POUR LES 4-6 ANS)

Mercredi 15h-16h

Découverte aquatique ludique : sensibilisation des enfants à l'environnement aquatique profond (jeux, stimulation douce, motricité adaptée à la découverte).

**NOUVEAU**

## DIMANCHE EN FAMILLE



### ESPACE DU BASSIN OLYMPIQUE DÉDIÉ AUX FAMILLES

Venez profiter d'un moment convivial !

Les bébés et les petits ne sachant pas nager sont acceptés à condition de venir avec leur bouée et en présence d'un parent dans l'eau.

Dimanche matin

## COURS COLLECTIFS AQUAGYM

DÉBUT DES COURS : 9 SEPTEMBRE 2024

(COURS POUVANT VARIÉS PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
10h			Aqua passerelle sport santé 10h15-11h00		
11h	Aquadouce 11h10-12h00		Aqua sport santé 11h15-12h00		Aquadouce 11h10-12h00
12h	Aquafit 12h15-13h05	Aquafit 12h15-13h05	Swim Hiit 12h15-13h00	Aqualegs 12h15-13h00	Aquafit 12h15-13h05
13h		Aquadapt 13h00-13h45			
17h		Aqualegs 17h10-17h55			
18h	Aquafit 18h30-19h20 Swim Hiit 18h30-19h15	Cardio tonic 18h30-19h20	Aquafit 18h00-18h50	Aquafit 18h00-18h50	
19h			Aquacrossfit 19h00-19h45	Aquapaddle 19h00-19h45	

### AQUADAPT

+

Séance visant un public précis de personne en surpoids avec des déficiences mentales.

### AQUASANTÉ

+

Séance d'aquagym à intensité faible adaptée, mouvements de base pour aller modérément et progressivement vers les cours plus intenses. Soumise à recommandation médicale.

### AQUA PASSERELLE SPORT SANTÉ

+

Séance d'aquagym adaptée pour les personnes à besoins spécifiques et éloignées de la pratique d'activité physique. Attention : réservé à la maison «sport santé».

### AQUADOUCE

++

Séance où sont mobilisées différentes articulations musculaires (membres inférieurs) et la sangle abdominale.

### AQUAFIT

++++

Cours tonique sollicitant tous les groupes musculaires favorisant leur renforcement.

### AQUALEGS

++++

Séance qui cible les muscles des jambes ; possibilité d'utiliser des palmes.

### AQUAPADDLE

++++

Séance se pratiquant à l'aide de matelas : travail sur l'équilibre et la sangle abdominale, renforcement musculaire profond.

### AQUACROSSFIT

+++++

Séance très intense combinant du renforcement musculaire type crossfit et de la natation.

### CARDIO TONIC

+++++

Pour un public sportif, cours alternant travail d'endurance et d'exécution rapide, sollicitant au maximum le système cardio-vasculaire.

### SWIM HIIT

+++++

Séance en fractionné à haute intensité, utilisant des mouvements variés dans l'eau (battements, bascules, pédalage, palmes, abdominaux, nage...).