

Espace aquatique

Bassins, pataugeoire, toboggan



En période scolaire

	MATIN	APRES-MIDI
LUNDI	12h-13h45	16h-19h
MARDI	12h-13h30	17h-20h30
MERCREDI	12h-13h45	15h30-19h
JEUDI	12h-13h30	17h-19h
VENDREDI	12h-13h45	16h-19h
SAMEDI		13h30-18h
DIMANCHE	9h-13h	

En petites vacances

LUNDI MERCREDI JEUDI VENDREDI	10h30-19h
MARDI	10h30-20h30
SAMEDI	13h30-18h
DIMANCHE	9h-13h

En grandes vacances

TOUS LES JOURS	10h30-19h
----------------	-----------

Espace fitness

Cours collectifs et plateau cardio-musculation



En période scolaire et petites vacances

LUNDI, MARDI, MERCREDI, JEUDI, VENDREDI	9h-20h30
SAMEDI	9h-18h
DIMANCHE	9h-13h

En grandes vacances

LUNDI, MARDI, MERCREDI	9h-19h45
JEUDI & VENDREDI,	9h-19h
SAMEDI & DIMANCHE	10h30-19h

Espace détente

Sauna, Hammam et Jacuzzi



FORMULE DÉTENTE +
FITNESS

Accessible pendant les horaires de
l'espace fitness
Fermeture à 19h lors des grandes vacances

FORMULE DÉTENTE +
AQUATIQUE

Accessible pendant les horaires de
l'espace aquatique

FORMULE DÉTENTE SEULE

Passage en caisse du lundi au
vendredi entre 13h30 et 15h30
(en période scolaire)

+ d'infos : bievre-isere.com

Bièvreisère
communauté



Activités aquatiques et horaires AQUALIB'

SEPTEMBRE 2024 - JUIN 2025

La *forme* en Bièvre Isère

- Les enfants de moins de 10 ans doivent être accompagnés d'un adulte dans l'eau.
- Bonnet et slip de bain obligatoires (*pas de caleçon*).

**Nouveau
planning**

Bièvre Isère Communauté

Aqualib'
04 74 20 98 88
70 Avenue Charles de Gaulle
38260 La Côte Saint-André

	Lundi	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	Grand bassin	Petit bassin	Petit bassin	Petit bassin	Petit bassin	Petit bassin
9h-9h45				★ Sport Santé		
11h15-12h		Aquatrainig cool	Aquacool	★ Sport Santé	Aquatrainig cool	Aquacool
12h15-13h		Aquabike	Aquabike	Aquabike	Aquabike	Aquatrainig
16h15-17h	Apprentissage adulte				Aquacool	
18h15-19h		Aquatonic	Aquatrainig	Aquatonic	Aquatrainig	Aquabike

Activités Aquatiques adulte

Attention ! Les activités à la séance et activités bike sont deux forfaits différents

Planning valable jusqu'en juin 2025 et susceptible d'être modifié

★ Sur dispositif particulier (se renseigner à l'accueil)

Activités douces

• **Aquacool** : l'aquagym à son rythme ! Cours de gym aquatique à faible intensité cardio-vasculaire et musculaire qui **alterne moments d'effort et de récupération** sous forme d'étirements.

• **Aquatrainig cool** : l'aquatrainig en version douce. Ateliers variés et ludiques permettant de partager convivialité et travail musculaire sur l'ensemble du corps .

• **Apprentissage adulte** : activité s'adressant aux personnes **n'ayant pas une grande aisance aquatique ou ne sachant ni s'allonger, ni mettre la tête dans l'eau**. Travail de technique de nage alliant nage ventrale et dorsale, de respiration et d'immersion.

Activités tonus

• **Aquatonic** : l'aquagym à 100 à l'heure ! Exercices répétés et soutenus avec peu de temps de

récupération, en petit bassin, permettant de monter haut en intensité cardio-vasculaire et d'avoir un **travail musculaire complet de l'ensemble du corps**.

Activités énergie

• **Aquabike** : l'intensité du vélo combinée aux bienfaits de l'eau ! Pour toutes celles et ceux **désirant intensifier le travail sur les membres inférieurs** sans oublier une **intensité cardiovasculaire très élevée**.

• **Aquatrainig** : le travail en atelier version aquatique ! **Activité variée et ludique** avec ce programme à haute intensité musculaire sur l'ensemble du corps.



Plan de sobriété énergétique

Dans le cadre du Plan de sobriété énergétique de Bièvre Isère, et pour permettre la réalisation d'interventions techniques, l'accès aux espaces d'Aqualib' sera fermé :

- du 16 décembre 2024 au 1^{er} janvier 2025 inclus (espaces aquatique, fitness et bien-être)
- du 30 juin au 4 juillet 2025 inclus (espaces fitness et bien-être).

+ d'infos
bievre-isere.com

Activités Aquatiques enfants

Activités périodiques

1^{re} période : du 18 septembre 2024 au 29 janvier 2025

2^e période : du 5 février au 11 juin 2025

Réservation et paiement en ligne

Activités à la séance

À partir du 21 septembre 2024

Réservation obligatoire en ligne

Réservation et paiement en ligne sur resaqua.bievre-isere.com après création d'un compte.

Mercredi

Grand bassin	Petit bassin
11h-11h45 École de natation 6-11 ans	
13h45-14h30 École de natation 6-11 ans	13h45-14h15 Jardin aquatique 5 ans
	14h15-14h45 Jardin aquatique 5 ans
14h30-15h15 École de natation 6-11 ans	14h45-15h15 Jardin aquatique 5 ans

Samedi

Petit bassin
9h30-10h30 Bébés nageurs 6-18 mois
10h30-11h30 Bébés nageurs 6 mois - 4 ans
11h-12h Bébés nageurs 6 mois - 4 ans

Durées de baignade conseillées
6-18 mois : **30 min** maximum
19 mois - 4 ans : **40 min** maximum

Retrouvez également nos propositions de « **Nag' Aqualib'** » à chaque vacances scolaires (sous réserve de modification) : un cours par jour de 45 min, du lundi au vendredi.