

Saison 2026-2027



Actualités,
changement d'horaires
dernières alertes :



Espace piscine

Sports et loisirs, tous les plaisirs de l'eau sont à Aquaval.

Découvrez l'espace aquatique avec ses activités variées et ses équipements adaptés aussi bien aux sportifs qu'aux familles.



Horaires

Du lundi 7 septembre 2026 au vendredi 2 juillet 2027

	Bassin ludique	Bassin sportif
Lundi	12h - 13h30	12h - 13h30 17h - 20h
Mardi	12h - 13h30 17h - 19h	12h - 13h30 17h - 20h
Mercredi	12h - 18h	12h - 20h
Jeudi	12h - 13h30	12h - 13h30 17h - 20h
Vendredi	12h - 18h	12h - 20h
Samedi	13h - 17h	13h - 17h

Petites vacances scolaires

Se référer au site internet et sur la page Facebook.

Location Aquabike

Séance non encadrée, utilisation seule - Durée 30 min.

Du lundi au samedi
(suivant l'affluence).

Mini stages natation

Du lundi au vendredi
Séance de 45 min/jour

Petites vacances scolaires

Jardin aquatique (suivant la demande)
de 4 à 6 ans

Enfant débutant de 5 à 10 ans

Enfant perfectionnement de 6 à 14 ans



Créneaux piscine pour les séniors (à partir de 55 ans)

Mardi : de 11h à 12h

Jeudi : de 16h à 17h

Vendredi : de 11h30 à 12h

Planning des activités aquatiques

Espace piscine



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
11h AQUABIKE <i>Durée : 45 min</i>	11h10 AQUASENIOR <i>Durée : 45 min</i>			11h35 AQUASENIOR <i>Durée : 45 min</i>	8h45 BÉBÉS NAGEURS <i>Durée : 45 min</i>
12h30 AQUAFIT <i>Durée : 45 min</i>	12h10 AQUAPOWER <i>Durée : 45 min</i>	12h10 AQUAFIT <i>Durée : 45 min</i>	12h30 AQUAPOWER <i>Durée : 45 min</i>	12h30 AQUAFIT <i>Durée : 45 min</i>	9h30 BÉBÉS NAGEURS <i>Durée : 45 min</i>
16h10 AQUASENIOR <i>Durée : 45 min</i>	13h05 AQUABIKE <i>Durée : 45 min</i>		16h10 AQUASENIOR <i>Durée : 45 min</i>	14h AQUABIKE SENIOR <i>Durée : 45 min</i>	10h15 BÉBÉS NAGEURS <i>Durée : 45 min</i>
18h AQUAPOWER <i>Durée : 45 min</i>		18h20 AQUABIKE <i>Durée : 45 min</i>	18h05 AQUAFIT <i>Durée : 45 min</i>		11h BÉBÉS NAGEURS <i>Durée : 45 min</i>
19h05 AQUABIKE <i>Durée : 45 min</i>		19h15 AQUABIKE <i>Durée : 45 min</i>	19h AQUAPOWER <i>Durée : 45 min</i>	19h AQUA TRAINING <i>Durée : 45 min</i>	
20h AQUABIKE <i>Durée : 45 min</i>	19h45 AQUAPOWER <i>Durée : 45 min</i>				

Durant les vacances scolaires, les cours n'ont pas lieu.

Saison 2026-2027

Planning des activités*

*sous réserve de changements ou d'annulation

- L'activité s'interrompt durant les jours fériés, les fermetures techniques et les congés scolaires.
- L'établissement se réserve le droit de supprimer des séances sans donner lieu à des compensations.

IMPORTANT : aucun remboursement ou report ne sera possible quel qu'en soit le motif.

Premier trimestre - Du 7 septembre au 5 décembre 2026

Pas d'activités

	Septembre				Octobre				Novembre					Décembre	
L	7	14	21	28		5	12	19	26	2	9	16	23	30	
M	8	15	22	29		6	13	20	27	3	10	17	24		1
M	9	16	23	30		7	14	21	28	4	11	18	25		2
J	10	17	24		1	8	15	22	29	5	12	19	26		3
V	11	18	25		2	9	16	23	30	6	13	20	27		4
S	12	19	26		3	10	17	24	31	7	14	21	28		5

Séances non suivies non récupérables. Réinscriptions pour le 2^{ème} trimestre à partir du lundi 23 novembre 2026.

Deuxième trimestre - Du 7 décembre 2026 au 13 mars 2027

	Décembre				Janvier				Février				Mars		
L	7	14	21	28		4	11	18	25	1	8	15	22	1	8
M	8	15	22												

Saison 2026-2027

AQUABIKE

(à partir de 16 ans)



L'Aquabike est une discipline adaptée à tous les besoins et objectifs.

L'immersion réduit la pression de l'effort, en particulier au niveau des articulations et du dos et la résistance de l'eau permet de muscler sans traumatisme.

En plus du renforcement musculaire, l'Aquabike offre la possibilité d'améliorer la circulation et de lutter contre la rétention d'eau, les jambes lourdes seront ainsi soulagées et les petits capitons domptés !

L'activité est également excellente pour l'entretien des capacités cardio-vasculaires.

L'Aquabike s'adresse à toutes les personnes désireuses de tonifier leur silhouette, d'entretenir leur forme ou de simplement pratiquer une activité originale pour pédaler dans la bonne humeur.

Séances de 45 minutes dirigées par un éducateur.

- Lundi : 11h - 19h05 - 20h
- Mardi : 13h05
- Mercredi : 18h20 - 19h15

Prévoir

- Une bouteille d'eau
- Des chaussons de natation adaptés sont recommandés

AQUABIKE SENIORS

(à partir de 55 ans)

L'Aquabike est une discipline adaptée à tous les besoins et objectifs.

Ces séances d'Aquabiking se pratiquent avec une intensité et des exercices adaptés aux séniors.

Séances de 45 minutes dirigées par un éducateur.

- Vendredi : 14h

Prévoir

- une bouteille d'eau ;
- des chaussons de natation adaptés sont recommandés.

€ Tarifs

Adhésion annuelle : 280 €

Adhésion trimestrielle : 100 €

Séance unitaire (si places disponibles) : 15 €

Création de carte lors du 1^{er} achat ou de la 1^{ère} adhésion : 5 €

Saison 2026-2027

GYM AQUATIQUE

(à partir de 16 ans)

AQUAFIT

Cours tout public pour pratiquer une activité sportive et redessiner votre silhouette.

- Intensité modérée, mais au maximum des capacités de chacun.
- Travail en endurance.
- Entretien de l'ensemble de la silhouette.
- Amélioration de la condition physique.
- Progression en mobilité et amplitude articulaire ainsi qu'en équilibre et souplesse.

Séances de 45 minutes dirigées par un éducateur.

- Lundi - vendredi : 12h30
- Mercredi : 12h10
- Jeudi : 18h05

Prévoir

- Une bouteille d'eau

AQUAPOWER

Cours cardio pour tonifier et sculpter votre corps.

- Grande intensité de travail avec une cadence élevée.
- Travail permettant de brûler des calories.
- Cours à dominante musculaire alliant coordination, endurance et dynamisme.
- Amélioration de la tonicité musculaire.
- Raffermissment de tout le corps.

Séances de 45 minutes dirigées par un éducateur.

- Lundi : 18h
- Mardi : 12h10 - 19h45
- Jeudi : 12h30 - 19h

Prévoir

- Une bouteille d'eau

AQUASENIOR (à partir de 55 ans)

Cours pour public désireux de se maintenir en forme.

- Développement et renforcement des qualités physiques.
- Soulagement des douleurs musculaires et dorsales.
- Entretien cardio-vasculaire.
- Assouplissements et étirements des différentes parties du corps.

Séances de 45 minutes dirigées par un éducateur.

- Lundi - jeudi : 16h10
- Mardi : 11h10
- Vendredi : 11h35

Prévoir

- Une bouteille d'eau



€ Tarifs

Adhésion annuelle : 200 €

Adhésion trimestrielle : 75 €

Séance unitaire (si places disponibles) : 10 €

Création de carte lors du 1^{er} achat ou de la 1^{ère} adhésion : 5 €

En cas de perte, la nouvelle carte sera facturée 5 €

Le coût de l'adhésion comprend un cours par semaine de 45 minutes.

Vous pouvez vous présenter à l'accueil du centre nautique le jour du cours de votre choix sans avoir réservé.

Paiement

Carte bancaire, chèque, espèces ou chèques vacances papier, coupon-sport.

Prélèvement bancaire pour adhésion annuelle (un paiement immédiat de 68 € et deux prélèvements de 66 €). Prévoir RIB.

Saison 2026-2027

SÉANCES DE NATATION

(cours de 40 minutes pour les enfants et 45 minutes pour les adultes)

Enfant débutant

Activité pour les enfants souhaitant se familiariser avec le milieu aquatique pour être autonome.

5-6 ans - Découverte (reste accroché au mur, ne mets pas la tête dans l'eau).

- Mercredi : 13h - 15h30

5-8 ans - Initiation niveau 1

(n'est pas autonome ou l'est sur 2/3 m).

- Lundi - mardi - jeudi : 17h15
- Mercredi : 12h10 - 13h50 - 14h40 - 16h20

7-10 ans - Initiation niveau 2

(autonome sur 25 m).

- Lundi - vendredi : 17h15
- Mercredi : 13h - 14h40 - 15h30 - 16h20 - 17h10

Adolescent

12-15 ans - Ados performance

(savoir-faire : 3 nages (papillon, dos, brasse, crawl)).

- Mercredi : 17h10

Enfant perfectionnement

Activité pour les enfants souhaitant perfectionner une ou plusieurs nages. Niveau demandé : être capable de nager sur 25 m.

8-12 ans - Perfectionnement niveau 1

(savoir-faire : 25 m nage ventrale et 25 m nage dorsale non enchaînés).

- Mardi - jeudi : 17h15
- Mercredi : 13h50 - 14h40 - 15h30

10-14 ans - Perfectionnement niveau 2

(savoir-faire : 2 nages (papillon, dos, brasse, crawl), autonome sur 50 m)

- Mercredi : 13h50 - 17h10
- Vendredi : 18h

Adulte

Initiation (ne mets pas la tête dans l'eau).

- Mardi : 18h50
- Jeudi : 12h30

Perfectionnement niveau 1 (savoir-faire : nage vent

Saison 2026-2027

AQUAPHOBIE



Présentation de l'Aquaphobie

Qui n'est pas aquaphobe ?

C'est une personne qui ne connaît pas le milieu aquatique, qui n'est jamais allé à la piscine, qui ne sait pas nager....

Elle ne peut pas s'attribuer le titre d'aquaphobe par évidence, car c'est d'avantage dû à une méconnaissance du milieu qu'à une peur.

Qui est aquaphobe ?

Une personne est considérée comme aquaphobe à partir du moment où elle n'a plus le contrôle de ses sens (sensation d'oppression, grande peur, associée à une détresse vitale...).

Cela résulte en règle générale d'un traumatisme lié à l'eau, au milieu aquatique.

Chez certaines personnes, ce traumatisme date de plusieurs années, et elles ont

vécues avec ce problème, se sont construites avec cette peur.

Comment se déroule la séance d'aquaphobie ?

L'éducateur qui encadre cette activité est dans l'eau avec les usagers.

Il les écoute, les rassure et construit avec eux la séance afin que ces personnes comprennent les effets de l'eau et ainsi qu'elles démystifient leurs peurs.

Afin de trouver les raisons de cette peur, un dialogue est instauré entre l'éducateur et l'utilisateur, pour que celui-ci puisse, dans un premier temps entrer dans l'eau, puis réaliser certaines actions, qui petit à petit aideront cette personne à évoluer dans le milieu aquatique.

Séances de 45 minutes dirigés par un éducateur.

- Vendredi : 15h

€ Tarifs

Adhésion annuelle : 200 €

Adhésion trimestrielle : 75 €

Création de carte lors du 1^{er} achat ou de la 1^{ère} adhésion : 5 €

En cas de perte, la nouvelle carte sera facturée 5 €

Le coût de l'adhésion comprend un cours par semaine.

Le coût de l'adhésion comprend un cours par semaine de 45 minutes.

Paieiment

Carte

Saison 2026-2027

AQUA TRAINING

(à partir de 16 ans)

Cours pour public désireux de se maintenir en forme

L'Aqua training est une pratique nouvelle, la plus complète des activités de forme aquatique.

Vous passez d'un atelier à un autre, chaque atelier étant constitué de plusieurs unités de matériel aquatique spécifique (trampoline, haltères, aquabike...) Il permet un renforcement musculaire généralisé (jambes, cuisses, abdos, fessiers, buste bras...) et sollicite l'activité cardio-respiratoire.

Séances de 45 minutes dirigés par un éducateur.

- Vendredi : 19h

Prévoir

- une bouteille d'eau ;
- des chaussons de natation adaptés sont recommandés.

Les bienfaits :

- Effet massant grâce à la pression de l'eau qui stimule la circulation sanguine et l'effet d'apesanteur qui réduit les chocs ostéo-articulaires et les courbatures.
- Amélioration du souffle grâce à l'activité cardio-respiratoire.
- Galbe de la silhouette, grâce au travail musculaire permanent, qui retonifie les muscles et permet de brûler des calories.

€ Tarifs

Adhésion annuelle : 200 €

Adhésion trimestrielle : 75 €

Création de carte lors du 1^{er} achat ou de la 1^{ère} adhésion : 5 €

En cas de perte la nouvelle carte sera facturée 5 €

Le coût de l'adhésion comprend un cours par semaine.

Le coût de l'adhésion comprend un cours par semaine de 45 minutes.

Vous pouvez vous présenter à l'accueil du centre nautique le jour du cours de votre choix sans avoir réservé.

Paiement

Carte bancaire, chèque, espèces ou chèques vacances papier, coupon-sport.

Prélèvement bancaire pour adhésion annuelle (un paiement immédiat de 68 € et deux prélèvements de 66 €). Prévoir RIB.



Saison 2026-2027

BÉBÉS NAGEURS

Découvrir en famille les plaisirs de l'eau.

Elle permet de créer un climat de détente et de sécurité affective pour votre enfant et ainsi l'amener à s'adapter à son rythme au milieu aquatique.

Le matériel installé dans le bassin est un support de stimulation, un repère ou une sécurisation pour votre enfant. Il s'utilise comme un moyen d'exploration.

L'activité encadrée par des maîtres-nageurs a lieu dans le bassin ludique d'une profondeur allant de 0.80m à 1.70m avec une eau chauffée à 32°C.

L'enfant doit être vacciné des deux premières injections de Pentacoq avant de démarrer l'activité.

Un enfant doit obligatoirement être accompagné par un adulte. Un enfant = un adulte.

Séances de 45 minutes les samedis.

- 8h45 : enfants de 4 mois à 2 ans.
- 9h30 : enfants de 4 mois à 2 ans.
- 10h15 : enfants de 2 à 4 ans.
- 11h : enfants de 2 à 4 ans.

Si votre famille est composée de plusieurs enfants, de 4 mois à 4 ans, deux créneaux (de 45 minutes) sont proposés :

- 10h15
- 11h

Le coût de l'adhésion comprend une séance par semaine de 45 minutes incluant l'enfant et deux adultes accompagnants (+ de 18 ans) maximum.

Vous pouvez vous présenter à l'accueil du centre nautique pour la séance de votre choix et accéder au bassin.

€ Tarifs

Adhésion annuelle : 183 €

Adhésion trimestrielle : 75 €

Séance unitaire : 11 €.

Création de carte lors du 1^{er} achat ou de la 1^{ère} adhésion : 5 €

En cas de perte la nouvelle carte sera facturée 5 €

Le coût de l'adhésion comprend un cours par semaine.

Paiement

Carte bancaire, chèque, espèces ou chèques vacances papier, coupon-sport.

Prélèvement bancaire pour adhésion annuelle (un paiement immédiat de 61 € et deux prélèvements de 61 €). Prévoir RIB.





Saison 2026-2027

LOCATION AQUABIKE

(à partir de 16 ans accompagné d'une personne de plus de 18 ans)

L'Aquabike est une discipline adaptée à tous les besoins et objectifs pour de multiples effets.

L'immersion dans l'eau réduit la pression de l'effort, en particulier au niveau des articulations et du dos et sa résistance permet de muscler sans traumatisme.

En plus du renforcement musculaire, l'Aquabike offre la possibilité d'améliorer la

circulation et de lutter contre la rétention d'eau ; jambes lourdes seront ainsi soulagées et les petits capitons domptés !

L'activité est également excellente pour l'entretien des capacités cardio-vasculaires.

L'Aquabike s'adresse à toutes personnes désireuses de tonifier leur silhouette, d'entretenir leur forme ou de simplement pratiquer une activité originale pour pédaler dans la bonne humeur.

Location Aquabike

Séance non encadrée, utilisation seule
- Durée 30 min.

Du lundi au samedi
(suivant l'affluence).

Prévoir

- une bouteille d'eau ;
- des chaussons de natation adaptés sont recommandés

Tarifs

5 € + une entrée piscine à valider avec un abonnement entrées ou horaires en vous acquittant d'une entrée unitaire piscine.

IMPORTANT : aucun remboursement ou report ne sera possible quel qu'en soit le motif.

La location est accessible sans inscription obligatoire au préalable. Cependant une réservation à l'accueil du centre nautique, ou par téléphone ou mail est conseillée afin de bénéficier des horaires à votre convenance.

Le paiement s'effectue à l'entrée du centre nautique.

L'activité s'interrompt durant les fermetures techniques.

Paiement

Carte bancaire, chèque, espèces



Saison 2026-2027

MINI STAGE DE NATATION

Ces cours sont destinés aux enfants entre 4 et 14 ans, répartis en trois niveaux de natation et par tranche d'âge.

Ils sont organisés durant les vacances scolaires.

Les séances durent 45 minutes et se déroulent du lundi au vendredi pendant une semaine.

Jardin aquatique

(suivant la demande)

De 4 à 6 ans

Niveau de l'enfant : débutant

Travail effectué pendant 5 jours :

- déplacement avec matériel (frites, lignes, double perche) ;
- petite immersion en surface et sous l'eau avec cerceaux, cage perche.

Objectifs :

- familiariser l'enfant avec le milieu aquatique ;
- se déplacer sur 10 mètres ;
- mettre la tête sous l'eau ;
- faire des équilibres.

Débutant

À partir de 5 ans

Niveau de l'enfant : débutant

Travail effectué pendant 5 jours :

- déplacement avec matériel ;
- petite immersion ;
- moyenne immersion avec cerceaux (sous l'eau), perche verticale, perche oblique et cage.

Objectifs :

- rendre l'enfant autonome sur 20 mètres et plus.



Perfectionnement

1^{er} niveau à partir de 6 ans **Niveau de l'enfant : autonome**

Pour intégrer ce groupe :

- se déplacer sur 25 mètres ;
- mettre la tête sous l'eau ;
- sauter, plonger ;
- aller chercher un objet sous l'eau en moyenne et grande profondeur.

Travail effectué pendant 5 jours :

- aborder les techniques de nage : dos, crawl, brasse et plongeon.

Objectifs : savoir faire un parcours (départ en plongeant puis étoile ventrale, déplacement ventral sur 25 m, passage sous perche et passage sous ligne d'eau puis étoile dorsale, déplacement dorsal sur 25 m et passage dans un cerceau), ainsi que 25 m dos + 25 m brasse + 25 m crawl enchaînés avec technique correcte.

IMPORTANT : aucun remboursement ou report ne sera possible quel qu'en soit le motif.

Paieiment

Carte bancaire, chèque, espèces ou chèques vacances papier, coupon-sport.



Inscriptions

Les préinscriptions se font à l'accueil du centre nautique, ou par téléphone ou par mail.

L'inscription sera confirmée en effectuant le paiement immédiatement.

Si aucun règlement ne nous est parvenu, le centre nautique se réserve le droit d'annuler la préinscription.

Les plannings de ces mini stages sont mis en place environ 6 semaines avant le début de chaque période de vacances scolaires.



Tarifs

80 € la semaine. Le coût de l'adhésion comprend également l'entrée piscine les jours des cours de la semaine.

Carte d'adhésion délivrée lors du paiement à rendre impérativement à l'issue de la semaine.

Saison 2026-2027

JEUNES SAUVETEURS AQUATIQUES

Cette activité, centrée sur le sauvetage aquatique, invite à la découverte des différents diplômes permettant la surveillance des activités de baignade et permet de se préformer en vue d'intégrer dès 17 ans une formation de préparation au Brevet National de Sécurité et de Sauvetage Aquatique (BNSSA), délivré par le ministère de l'Intérieur.

Contenu :

Tout au long de leurs parcours, les JSA se verront proposer la formation Prévention et Secours Civique de niveau 1 puis, dès l'âge de 16 ans, les formations de Premiers Secours en Equipe de niveau 1 (nécessaire à l'obtention du BNSSA) et niveau 2 (nécessaire pour surveiller certains lieux de baignades) et une sortie annuelle en milieu naturel (lac et mer).

Objectif :

Permet d'initier les plus jeunes aux techniques de sauvetage et de secourisme.

Prérequis :

- avoir entre 15 et 17 ans ;
- autonome sur 50 m.

Pédagogie :

- approche ludiques et interactives ;
- adaptation du contenu au public.

Séances de 40 minutes

- Mercredi : 16h20

Matériel :

- mannequins de formation ;
- matériel de sauvetage (palme, masque, tuba, paddle, bouée tube, zodique) ;
- matériel aquatique ;
- matériel de formation en premier secours.

€ Tarifs

Adhésion annuelle : 183 €

Adhésion trimestrielle : 75 €

Création de carte lors du 1^{er} achat ou de la 1^{ère} adhésion : 5 €

En cas de perte la nouvelle carte sera facturée 5 €

Le coût de l'adhésion comprend un cours par semaine.

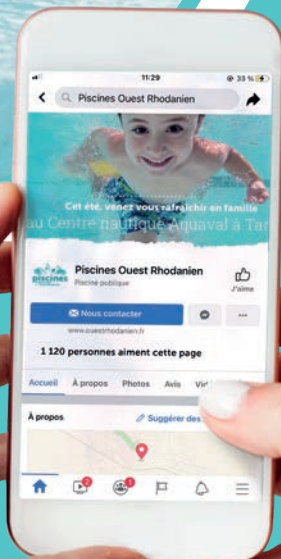
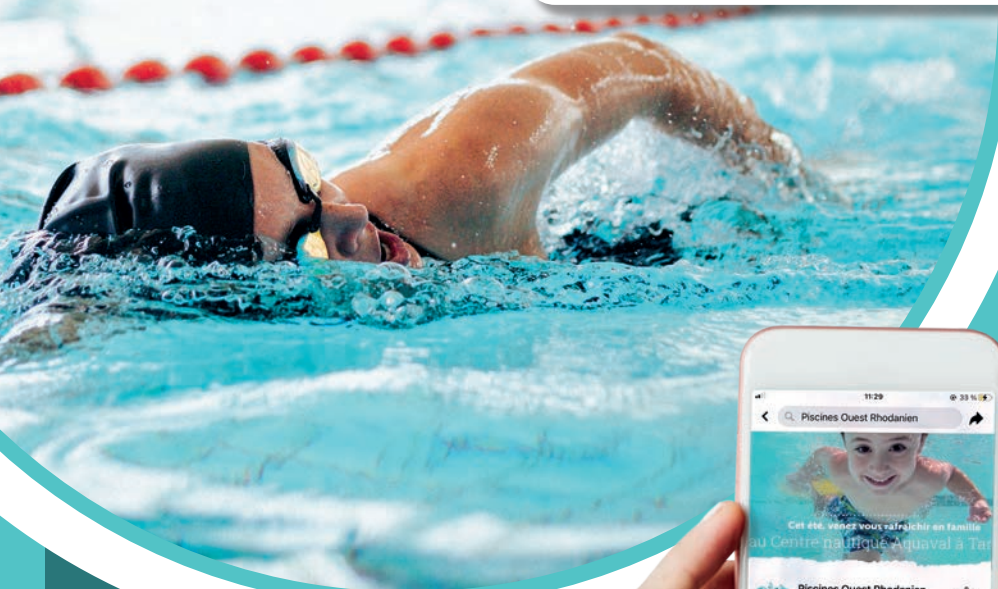
Paieiment

Carte bancaire, chèque, espèces ou chèques vacances papier, coupon-sport.

Prélèvement bancaire pour adhésion annuelle (un prélèvement immédiat de 61 € et deux prélèvements de 61 €). Prévoir RIB.



Suivez toute notre actualité
sur la page Facebook
@piscinesouestrhodanien
piscines.ouestrhodanien.fr



 **Aquaval**
95 boulevard Robert Michon
69170 Tarare

 **04 74 05 04 00**

 **aquaval@c-or.fr**

 **www.ouestrhodanien.fr**