



Complexe Aquatique

PISCINE - SPA - DÉTENTE - FITNESS

HYÈRES

Av. Ambroise Thomas

04 94 00 46 10

www.hyeres.fr

Informations pratiques

HORAIRES D'OUVERTURE DU COMPLEXE AU PUBLIC (VACANCES DE FÉVRIER)

	Bassin Olympique	Bassin Ludique	Bassin de 25m	Bassin d'apprentissage	Pataugeoire Toboggan (+ de 6 ans)
Lundi	10h00 - 19h30	9h00 - 19h30	9h00 - 13h00	9h00 - 13h00 15h00 - 18h00	10h00 - 12h00 14h00 - 17h45
Mardi	10h00 - 19h30	9h00 - 19h30			
Mercredi					
Jeudi	10h00 - 21h00	9h00 - 21h00	9h00 - 13h00 18h00 - 21h00		
Vendredi	10h00 - 19h30	9h00 - 19h30	9h00 - 13h00		
Samedi	9h00 - 18h00		9h00 - 12h00		09h00 - 12h00 14h00 - 17h45
Dimanche					

Fermeture de la caisse 45 minutes avant les bassins.

HORAIRES STRUCTURE GONFLABLE

(uniquement pour les enfants de + de 6 ans sachant nager)

Du lundi au dimanche

Installée de 15h15 à 17h45

Les enfants de moins de 10 ans doivent être obligatoirement accompagnés d'une personne majeure.

TARIFS ENTRÉE AU COMPLEXE

	NORMAL	RÉDUIT (enfant, étudiant -26 ans, PMR, CE, associations, RSA)*
1 entrée	5€	4€
Carte magnétique	5€ (à régler uniquement à la première recharge ou en cas de perte)	
Recharge 10 entrées	42€	34€
Recharge horaire 10h	31€	25€
Recharge horaire 20h	46€	38€
Recharge horaire 40h	73€	61€
Carte Master	385€	

TARIFS FAMILLES (enfants jusqu'à 12 ans*)

1 adulte + 1 enfant	6€
2 adultes + 2 enfants	12€
Enfant supplémentaire	1€

TARIFS ACTIVITÉS (droit d'entrée au complexe inclus)

Leçon individuelle de natation	21€
Carnet de 5 leçons individuelles	100€
Carnet de 10 leçons individuelles	180€
Leçon collective de natation	13€
Carnet de 5 leçons collectives	61€
Carnet de 10 leçons collectives	110€
Location 1 ligne d'eau pour 1h (stage)	45€
Activités (1 - 10 - 20 - 30 séances)	12 - 101 - 179 - 231€
Hammam/Sauna (1 - 10 - 20 - 30 séances)	12 - 101 - 179 - 231€
Carte premium activités (hors leçons de natation)	649€

Tarifification applicable au 1^{er} juillet 2022.

* Des justificatifs seront à présenter pour bénéficier des tarifs réduits et des tarifs familles.

Bonnets obligatoires - Shorts bermudas, jupes et jupettes interdits

Douche savonneuse obligatoire avant d'accéder aux bassins.

VACANCES DE FÉVRIER

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
11h45 - 12h30		Aquabike		Aquabike		Structure gonflable Sur bassin de 25m Du lundi au dimanche de 15h15 à 17h45 A partir de 6 ans Sachant nager
12h30 - 13h15	Aquabike	Aquabike	Aquabike	Aquasculpt	Aquatrampo	
17h15 - 18h00	Aquagym	Aquagym	Aquatonic petit bassin	Aquagym	Aquatonic petit bassin	
18h15 - 19h00	Aquabike	Circuit training	Circuit training	18h30 - 19h15 Aquabike	Aquabike	
				19h15 - 20h00 Aquabike		

DESCRIPTIF DES ACTIVITÉS



Future Maman

●○○○❤️❤️

12 pers. max

A partir du 6^{ème} mois de grossesse. Détente, relaxation, entretien des muscles. Prise de conscience du corps en évolution. Moment privilégié de communication entre la maman et le futur bébé. Travail sur la respiration.



Aquagym

●○○○❤️❤️❤️

25 pers. max

Gymnastique se pratiquant dans l'eau dans une ambiance musicale. Un cours rythmé ludique amenant un travail cardio, de gainage, de coordination, de mémoire. La pression de l'eau évite les chocs et minimise le risque de douleurs post-sport.



Aquasculpt

●●●○❤️❤️❤️

15 pers. max

Un cours d'aquagym intense. Grâce à des hydrotrones (haltères aquatiques) et à des hydroboots (bottes plus ou moins résistantes), le cours promet une grande efficacité dans les exercices de tonification des fessiers, des cuisses, du torse et des bras.



Aquabike

●●○○❤️❤️❤️

21 pers. max

Vélo immergé jusqu'à la taille. Effets directs sur la silhouette. Développe l'endurance cardio-vasculaire et améliore les capacités respiratoires. Participe au drainage lymphatique, raffermi les cuisses et les fessiers.



Aquatonic petit bain

●●●○❤️❤️❤️

25 pers. max

Cours d'aquagym en musique de forte intensité. Ce cours permet de développer l'endurance, la résistance à l'effort et le cardio. Il permet d'affiner et de sculpter sa silhouette grâce à la résistance de l'eau et les différentes variations de rythmes.



Circuit training

●●●○❤️❤️❤️

16 pers. max

100% sensations musculaires. Activité sous forme d'ateliers, avec des exercices aquatiques et différents supports (trampoline, élastique, tapis de course, bike...). Toutes les parties du corps sont sollicitées.

- ●○○○+ : niveau sportif

- ❤️❤️❤️❤️+ : niveau cardio



Aquatrampo

●●●●❤️❤️❤️

18 pers. max

Sauter en rythme et en musique, rien de tel pour renforcer les muscles, tonifier les jambes et affiner la silhouette. Cette activité permet également de travailler le sens de l'équilibre, la motricité et la coordination.



Aquatonic grande profondeur

15 pers. max

⚠️ Il est indispensable de savoir nager

●●●●❤️❤️❤️

Cours d'aquagym en musique de forte intensité. Ce cours permet de développer l'endurance, la résistance à l'effort et le cardio. Il permet d'affiner et de sculpter sa silhouette grâce à la résistance de l'eau et les différentes variations de rythmes.



Préparation aux examens

●●○○❤️❤️❤️

6 pers. max

Cours spécifiques préparatoires aux différents concours et examens liés aux activités aquatiques de natation.

AUTRES ACTIVITÉS

Accoutumance aquatique

Permet aux enfants de se familiariser avec l'eau grâce à des activités ludiques, d'évoluer en autonomie et de se préparer à l'apprentissage des différentes nages - tarifs 6€ la séance (droit de l'eau, bassin, tarif famille : adulte + 1 enfant). Inscriptions sur la plate-forme de téléservice guichet famille.hyeres.fr. Pas de cours durant les vacances scolaires. Présence obligatoire d'un parent dans l'eau avec l'enfant.

École Municipale de natation

GRATUIT. Inscriptions sur la plate-forme de téléservice guichet famille.hyeres.fr. Pas de cours durant les vacances scolaires. Les cours portent sur l'apprentissage des différentes nages et l'amélioration des techniques acquises.

COURS COLLECTIFS : DU LUNDI AU VENDREDI
LEÇONS INDIVIDUELLES : DU LUNDI AU VENDREDI
RENSEIGNEMENTS AU 04 94 00 46 10