



PISCINE
du Val d'Onzon
SORBIERS
2023-2024

TARIFS | HORAIRES | ACTIVITÉS | INSCRIPTIONS



SYNDICAT INTERCOMMUNAL

St-Christo-en-Jarez | St-Jean-Bonnefonds | Sorbiers
La Talaudière | Fontanès | Marcenod



Horaires d'ouverture au public

Lundi | 17h - 19h20

Mardi | 12h15 - 13h30 | 17h - 19h20

Mercredi | 14h - 17h

Jeudi | 17h - 19h20

Vendredi | 12h15 - 13h30 | 17h - 19h20

Samedi | 11h - 15h

Dimanche | 8h - 9h30 (adultes nageurs uniquement)
| 9h30 - 12h (tout public)

PETITES VACANCES SCOLAIRES

Du lundi au vendredi | 10h - 19h

Samedi | 11h - 15h

Dimanche | 8h - 12h

GRANDES VACANCES SCOLAIRES

Du lundi au vendredi | 10h - 19h

Samedi | 10h - 16h

Dimanche | Fermé

**Évacuation du bassin 20'
avant fermeture
Fermeture de la caisse 50'
avant fermeture**

**Les enfants de moins de 12 ans
doivent être accompagnés
d'un adulte majeur**

Tarifs

INTERCOMMUNALITÉ*

Entrée

Enfant (gratuit - 6 ans).....2,20€

Adulte (16 ans et +).....3,20€

Abonnement

10 entrées valables 1 an

Enfant (gratuit - 6 ans).....19,00€

Adulte (16 ans et +).....29,00€

* Fontanès, Marcenod, St-Christo-en-Jarez,
St-Jean-Bonnefonds, Sorbiers,
La Talaudière

EXTÉRIEUR

Entrée

Enfant (gratuit - 6 ans).....3,20€

Adulte (16 ans et +).....4,30€

Abonnement

10 entrées valables 1 an

Enfant (gratuit - 6 ans).....29,00€

Adulte (16 ans et +).....39,00€



En été

POSSIBILITÉ DE PIQUE-NIQUER SUR PLACE ET DE PROFITER D'UNE PLAGE
DANS UN PARC VERDOYANT DE 600 M² AVEC TABLE DE PING-PONG ET BAINS DE SOLEIL.





Cours collectifs

TOUS LES COURS D'AQUAGYM
SE FONT EN MUSIQUE

AQUA-FORME

Cours d'aquagym tonic

Travail de la coordination, de la souplesse, de l'endurance et développement du système cardio-vasculaire.

AQUA-PHOBIE Niveau 1

Surmonter ses craintes

Pour vaincre l'appréhension de l'eau et améliorer son aisance aquatique.

AQUA-PHOBIE Niveau 2

Découverte de la natation

Apprentissage de la natation, équilibre, respiration, propulsion...

AQUA-PALMES

Réservé aux nageurs et nageuses

Renforcement musculaire des abdos, cuisses, fessiers, mollets, travail cardio-vasculaire et amélioration des techniques de nage.

AQUA-BIEN-ÊTRE

Entretien musculaire et cardio-vasculaire

Maintien des facultés psychomotrices, de la coordination, de l'équilibre et entretien du système cardio-vasculaire.

NATADULTES

Natation pour adultes

Perfectionnement et maîtrise des différentes nages.

BB NAGEURS

De 6 mois à 6 ans

Un moment privilégié avec vos enfants. Découverte du milieu aquatique, acquisition de l'autonomie à travers les jeux.

AQUA-DYNAMIC

Cours d'aquagym dynamique

Travail de la coordination, de la souplesse, de la force, et de l'endurance, basé sur la musculation et le cardio-training.

INSCRIPTIONS : 04 77 53 24 21

Les stages sont GRATUITS et encadrés par des titulaires du Brevet d'État des Activités de la Natation. Seule votre entrée piscine vous sera demandée.



SAUVETAGE

30 octobre au 3 novembre 2023 (Fermeture le 1^{er} nov.) | de 9h50 à 11h30

Initiation au sauvetage

Pour découvrir, vous initier, vous entraîner aux différentes techniques de sauvetage (nage d'approche, prises de dégagement, remorquages, sorties de l'eau, bilan de la victime, appel des secours...)

- | Il est recommandé de savoir nager sur 25 m
- | Stage ouvert aux enfants à partir de 7 ans
- | Prévoir un maillot de bain, bonnet, lunettes et palmes (si pas de palmes, possibilité de prêt)



WATER-POLO

26 février au 1^{er} mars 2024 | de 9h50 à 11h30

À la découverte du water-polo !

Apprentissage des techniques individuelles et collectives au travers d'exercices ludiques. Un nouveau match est prévu chaque jour.

- | Il est recommandé de savoir nager au moins deux nages
- | Stage ouvert aux enfants à partir de 7 ans
- | Prévoir un maillot de bain et un bonnet

TRIATHLON

22 au 26 avril 2024 | de 9h50 à 12h *Découverte de l'activité*



Initiation au triathlon, permettant d'aborder la technique et l'entraînement des trois disciplines : natation, vélo et course à pied. Un mini triathlon, à l'intérieur du complexe sportif, sera organisé le dernier jour du stage.

- Prévoir :
- | Un vélo ou VTT en état de marche
 - | Une tenue de sport, un maillot de bain, lunette et bonnet
 - | Des chaussures pour courir

Animations



LE PÈRE NOËL DANS L'EAU...

Samedi 16 décembre 2023 | de 14h à 17h

tous publics - dernière admissions : 16h

Baptême de plongée gratuit à partir de 8 ans

Accompagnement obligatoire sur le bord du bassin pour les moins de 12 ans

En partenariat avec l'association «Eaurizon plongée»

ENTRÉE GRATUITE

pour les participants aux activités

JOURNÉE D'INITIATION AU SAUVETAGE AQUATIQUE ET AU SECOURISME

(avec la participation de la croix blanche)

ENTRÉE GRATUITE pour les participants aux activités

Venez vous informer et vous initier gratuitement aux gestes qui sauvent

Samedi 9 mars 2024 | de 14h30 à 17h tous publics

Ateliers | Prévention | Sauvetage | Secourisme



NOCTURNES À LA PISCINE

Mercredi 25 octobre

Mercredi 21 février

Mercredi 17 avril

Profitez de la musique d'ambiance pour nager dans nos lignes réservées aux nageurs ou pour partager un moment familial grâce au bassin aménagé pour les enfants.

Fermeture à 22h | *Tout public* | *Entrée sans supplément*

À LA PÊCHE, PÊCHE ... AUX OEUFS

Samedi 30 mars 2024 de 15h à 17h

Seule une entrée piscine enfant 2€20
ou 3€20 vous sera demandée

De 5 à 12 ans

Places limitées | réservation

04 77 53 24 21



TARIFS & HORAIRES

Cours collectifs

Lundi

12h15 | 13h

AQUA-FORME

Jeudi

12h15 | 13h

AQUA-FORME

Mardi

11h30 | 12h15

AQUA-DYNAMIC

12h20 | 13h05

AQUA-PHOBIE 1

12h20 | 13h05

AQUA-PHOBIE 2

17h25 | 18h10

AQUA-PALMES

18h15 | 19h

AQUA-PALMES

Vendredi

11h30 | 12h15

AQUA-BIEN-ÊTRE

12h20 | 13h05

NATADULTES

Samedi

08h30 | 09h15

BB NAGEURS*

09h25 | 10h10

AQUA-FORME

10h15 | 11h

AQUA-DYNAMIC

11h05 | 11h50

AQUA-PALMES

Mercredi

16h30 | 17h15

AQUA-PHOBIE

17h20 | 18h05

AQUA-BIEN-ÊTRE

18h10 | 18h55

AQUA-DYNAMIC

19h | 19h45

AQUA-FORME

19h50 | 20h35

AQUA-PALMES

** BB nageurs :
tarif dégressif à partir de 2 enfants*

Tarifs

ABONNEMENT ANNUEL

Intercommunalité | 148 €

Extérieur | 190 €

CARTE 10 SÉANCES (CONSÉCUTIVES*)

Intercommunalité | 60 €

Extérieur | 80 €

** Disponible uniquement à la clôture
des journées d'inscriptions*



Règlement des animations

L'inscription offre la possibilité de participer à une séance hebdomadaire choisie en début d'année. Aucun échange ne sera possible et il ne sera procédé à aucun remboursement.

Début des cours le **11 septembre 2023** jusqu'au 15 juin 2024, pour 30 séances.
Sauf exception, les cours n'ont pas lieu lors des vacances scolaires.

Pour l'aquagym, il est obligatoire de fournir un certificat médical de moins de 3 mois autorisant la pratique soit :

- de la natation
- de la gymnastique aquatique

Pour l'activité bébés nageurs, fournir un certificat médical précisant que l'enfant est à jour de ses vaccins, ou une copie du carnet de vaccinations.

Chaque bébé nageur doit être accompagné d'un adulte majeur. Tout accompagnateur supplémentaire devra s'acquitter d'une entrée.
(Maximum 2 accompagnants par enfant)

L'entrée dans l'établissement se fait 10 minutes avant le début de la séance.

Il est demandé de sortir rapidement de l'eau à la fin de la séance.

Inscriptions

Elles auront lieu au Complexe Sportif, salle de « L'Aréna » face au parking de la piscine.

3 dossiers maximum par personne

Habitants de l'intercommunalité :*
Samedi 2 septembre 2023 | 10h à 16h

Lundi 4 septembre 2023 | 16h à 20h

Mardi 5 septembre 2023 | 11h à 19h

Tout le monde

Mercredi 6 septembre 2023 | 9h à 14h et 17h à 20h

Les inscriptions se feront ensuite à l'accueil de la piscine

Les abonnements aux animations ne donnent pas libre accès à la piscine pendant les heures d'ouverture au public.

Le règlement intérieur de la piscine reste applicable lors des activités.

La douche et le port du bonnet de bain sont obligatoires.

Pour le confort de tous, il vous est demandé d'éviter de discuter pendant les cours.

Les cours annulés pour des raisons techniques ou grèves, ne sont ni remplacés, ni remboursés.

L'adhérent s'engage à respecter le présent règlement.

Dossier complet obligatoire

- 2 photos
- 1 certificat médical de moins de 3 mois
- 1 justificatif de domicile pour les habitants de l'intercommunalité*

* Fontanès, Marcenod, St-Christo-en-Jarez, St-Jean-Bonnefonds, Sorbiers, La Talaudière



COMPLEXE SPORTIF *du Valjoly*

23 rue des roseaux - 42290 SORBIERS

|| 04 77 53 24 21 ||

piscine.onzon@mairie-sorbiers.fr