

SPÉCIAL ACTIVITÉS 2023 / 2024

Centre Aquatique du Haut Val d'Oise

Beaumont-sur-Oise, Bernes-sur-Oise, Bruyères-sur-Oise, Champagnes-sur-Oise, Mours, Nointel, Noisy-sur-Oise, Persan, Ronquerolles



Communauté de Communes du Haut Val d'Oise

4, route des Prés de Thury 95260 Beaumont-sur-Oise / Tél. 01 34 70 33 78 / www.cc-hautvaldoise.fr

AQUAGYM

4 niveaux proposés

Sport complet, accessible à tous, l'aquagym permet d'améliorer efficacement et en douceur votre silhouette, tout en prévenant les risques de blessures. En toute convivialité et en musique, découvrez ces cours.

1. AQUAGYM SENIORS

Jour	Matin
Jeudi	11h15 - 12h00

2. AQUAGYM GRAND BAIN

Jours	Matin
Mardi	12h00 - 12h45
Vendredi	12h00 - 12h45

3. AQUAGYM TONIC

Jours	Après-Midi
Lundi	19h00 - 19h45
Mardi	18h00 - 18h45
Mercredi	20h00 - 20h45
Jeudi	18h30 - 19h15
Vendredi	19h15 - 20h00

4. AQUAGYM TRADITIONNELLE

Jours	Matin	Après-Midi
Lundi		18h00 - 18h45
Mardi	12h00 - 12h45	
Vendredi	12h00 - 12h45	16h15 - 17h00
Samedi		13h00 - 13h45

AQUAPALMES*

Jour	Après-Midi
Samedi	8h30 - 9h15



. Tarifs Aquagym / Aquapalmes

Différentes options	CCHVO	Hors CCHVO
La séance	15 €	
1 Trimestre 1 séance/semaine	85 €	115 €
2 Trimestres 1 séance/semaine	149 €	201 €
3 Trimestres 1 séance/semaine	204 €	275 €

ACTIVITES TENDANCES

Aquabiking

Entre des phases de sprints et de balades, l'Aquabike permet de remodeler et d'affiner sa silhouette, notamment les fessiers et les cuisses.

Aquacircuit

Ateliers sous forme de circuit réunissant les activités présentées précédemment.

L'aquacircuit permet de combiner à la fois : cardio, renforcement musculaire et effet drainant.

>>> CERTIFICAT MÉDICAL OBLIGATOIRE <<<

AQUABIKING

Jours	Matin	Après-Midi
Lundi	12h00 - 12h30	16h30 - 17h00
Mardi		19h00 - 19h30
Jeudi		20h30 - 21h00
Vendredi		20h15 - 20h45

AQUACIRCUIT

Jours	Après-Midi
Lundi	20h00 - 20h45
Mardi	19h45 - 20h30
Mercredi	18h00 - 18h45 19h00 - 19h45
Jeudi	19h30 - 20h15
Vendredi	18h15 - 19h00

. Tarifs activités (hors aquagym et aquapalmes)

	CCHVO	Hors CCHVO
La séance	15 €	
1 Trimestre - 1 séance/semaine	100 €	150 €
2 Trimestres - 1 séance/semaine	175 €	263 €
3 Trimestres - 1 séance/semaine	228 €	342 €



Les Combinés

ACTIVITES*	CCHVO	Hors CCHVO
" ABONNEMENT SPORTIF " inscription 2 cours / semaine ⁽¹⁾ ⁽¹⁾ Toutes activités à choisir entre : Aquagym, Aquabike, Aquacircuit, ou cours similaires	1 Trimestre 2 séances / semaine	150 € 225 €
	2 Trimestres 2 séances / semaine	263 € 395 €
	3 Trimestres 2 séances / semaine	342 € 513 €
" PASS MULTIACTIVITES " (carte abonnement)	. Carte 12 entrées valable 12 mois à compter de la date d'achat sauf en période d'ouverture estivale (juillet-août) et non remboursable en cas de non utilisation. . Accès aux différents cours sur plages horaires susmentionnées et sur inscription préalable (internet, par téléphone ou sur les bornes de réservation disponibles à l'accueil) en fonction des disponibilités.	144 € 156 €

La pratique de ces activités est possible à partir de 16 ans accompagné d'un adulte.

* Hors bébé nageurs

Activités Dédiées

. Leçons

Des leçons d'apprentissage de la natation sont dispensées par des maîtres nageurs.

. Tarifs (forfait de 10 leçons)

Catégories	Enfants	Adultes
Tarif 10 leçons	130 € + entrées piscine au tarif en vigueur	160 € + entrées piscine au tarif en vigueur

Leçon pendant les heures d'ouverture au public.
Sur réservation auprès des maîtres nageurs selon leurs disponibilités.

Pour toutes informations complémentaires s'adresser directement aux maîtres nageurs.



. Bébés nageurs

Dans une eau à 32°, partagez des moments uniques dans un environnement stimulant, pour permettre à votre enfant de découvrir de nouvelles sensations, de développer son goût pour le milieu aquatique et de s'épanouir. **Pour des enfants de 6 à 36 mois, accompagnés de deux adultes maximum.**

Différentes options	CCHVO	Hors CCHVO
La séance	15 €	
1 trimestre - 1 enfant - 1 séance/semaine	68 €	92 €
1 trimestre - 2 enfants - 1 séance/semaine	100 €	135 €
2 trimestres - 1 enfant - 1 séance/semaine	127 €	172 €
2 trimestres - 2 enfants - 1 séance/semaine	178 €	240 €
3 trimestres - 1 enfant - 1 séance/semaine	169 €	228 €
3 trimestres - 2 enfants - 1 séance/semaine	243 €	328 €



. Horaires

(créneau de 45min)

Le samedi de 8h20 à 9h05 (pour les 6 à 18 mois) et de 9h15 à 10h00 (pour les 19 à 36 mois).

Se renseigner à l'accueil



" Eau calme "

Tous les jeudis de 11h15 à 12h00, le bassin ludique et le grand bain sont réservés aux séniors (+ de 60 ans) et aux femmes enceintes.