



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

PISCINE
du Jal d'Onzon
SORBIERS
2024-2025



TARIFS | HORAIRES | ACTIVITÉS | INSCRIPTIONS



5 lignes d'eau
dans un bassin
de 25 mètres

Tarifs

INTERCOMMUNALITÉ

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

• Entrée

Enfant (gratuit - 6 ans) 2,30€

Adulte (16 ans et +) 3,30€

• Abonnement 10 entrées valables 1 an

Enfant (gratuit - 6 ans) 20,00€

Adulte (16 ans et +) 30,00€

AUTRES COMMUNES

• Entrée

Enfant (gratuit - 6 ans) 3,40€

Adulte (16 ans et +) 4,60€

• Abonnement 10 entrées valables 1 an

Enfant (gratuit - 6 ans) 31,00€

Adulte (16 ans et +) 42,00€

Ouvertures 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

Cours collectifs

AQUA-FORME

Cours d'aquagym tonic

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

AQUA-PHOBIE

Surmonter ses craintes

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

NATATION DÉBUTANT

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.

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.



TOUS LES COURS D'AQUAGYM
SE FONT EN MUSIQUE



Stages

À LA DÉCOUVERTE...

... DU WATER-POLO !

Du 28 au 31
octobre 2024

I de 9h50 à 11h30

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

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



... DE LA NATATION SYNCHRONISÉE

3 au 7 mars 2025

I de 9h50 à 11h30

Découvrir une discipline sportive, qui lie danse et natation. Sport technique et esthétique où le corps forme des figures à la surface de l'eau, sur une musique rythmée. Un mini ballet sera présenté le dernier jour du stage.

- I Il est recommandé de savoir nager au moins deux nages
- I Stage ouvert aux enfants à partir de 7 ans
- I Prévoir un maillot de bain, bonnet et lunettes (un pince-nez vous sera prêté à la piscine)

... DU TRIATHLON

28/29/30 avril
et 2 mai 2025

I de 9h50 à 12h

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 :

- I Un vélo ou VTT en état de marche
- I Une tenue de sport, un maillot de bain, lunettes et bonnet
- I Des chaussures pour courir



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.



Animations

LE PÈRE NOËL DANS L'EAU...

Samedi 14 décembre 2024

I de 14h à 17h

tous publics - dernière admission : 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

Samedi 15 mars 2025

I de 14h30 à 17h tous publics

Informations et initiation gratuite aux gestes qui sauvent
Ateliers | Prévention | Sauveteur | Secourisme

(avec la participation de la croix blanche)
ENTRÉE GRATUITE pour les participants aux activités



À LA PÊCHE, PÊCHE ... AUX OEUFS

Samedi 19 avril 2025

I de 15h à 18h

Seule une entrée piscine enfant 2€30
ou 3€40 vous sera demandée

De 5 à 12 ans
Places limitées
réservation **04 77 53 24 21**



NOCTURNES À LA PISCINE 2024-2025

Mercredi 23 octobre

Mercredi 26 février

Mercredi 23 avril

À partir de 19h,
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

I Tout public

I Entrée sans supplément

Cours collectifs

HORAIRES

Lundi

12h15 13h	AQUA-FORME
17h25 18h10	AQUA-PALMES
18h15 19h	AQUA-PALMES

Mardi

11h30 12h15	AQUA-DYNAMIC
12h20 13h05	AQUA-PHOBIE
12h20 13h05	NATATION DÉBUTANT

Mercredi

16h30 17h15	AQUA-PHOBIE
17h20 18h05	AQUA-BIEN-ÊTRE
18h10 18h55	AQUA-DYNAMIC
19h 19h45	AQUA-FORME
19h50 20h35	AQUA-PALMES

Jeudi

12h15 13h	AQUA-FORME
-------------	------------

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

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

TARIFS

ABONNEMENT ANNUEL

Intercommunalité | 152 €
Extérieur | 200 €

CARTE 10 SÉANCES (CONSÉCUTIVES*)

Intercommunalité | 62 €
Extérieur | 86 €

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



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 16 septembre 2024 jusqu'au 19 juin 2025, pour 30 séances.

Sauf exception, les cours n'ont pas lieu lors des vacances scolaires.

Pour toutes les activités, il est obligatoire de fournir un certificat médical de moins de 3 mois autorisant la pratique soit :

- l de la natation
- l 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. (2 accompagnants maximum 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.

Règlement des animations

- Les abonnements aux animations ne donnent pas libre accès à la piscine pendant les heures d'ouverture au public.
- Vous vous inscrivez à un cours, mais pas à un moniteur.
- 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'adhésion correspond à un abonnement, il ne sera procédé à aucun remboursement en cours d'année.
- L'adhérent s'engage à respecter le présent règlement ainsi que le règlement intérieur.

Inscriptions

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

3 dossiers maximum par personne

Dossier complet obligatoire

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

Habitants de l'intercommunalité* :

Samedi 7 septembre 2024 | 10h à 16h

Lundi 9 septembre 2024 | 10h à 19h

Mardi 10 septembre 2024 | 11h30 à 19h

Tout le monde

Mercredi 11 septembre 2024 | 9h à 13h30 et 17h30 à 20h

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

* 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

Pour contacter l'association Nautic Club de Sorbiers :
ncsorbiers42@gmail.com - www.nauticclubsorbiers.news.blog/contact/