

Piscine TOURNESOL INTERCOMMUNALE À COURS



SAISON 2025 - 2026



Espace PISCINE

HORAIRES D'OUVERTURE AU PUBLIC

De mi-septembre à fin juin 2026

<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>
17h30 - 19h	12h - 13h30 16h15 - 18h	13h30 - 19h

<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>	<i>Samedi</i>	<i>Dimanche</i>
11h30 - 13h30	16h - 19h	Fermé	8h30 - 12h30

MINIS-STAGES DE NATATION

Pendant les vacances scolaires | Du lundi au vendredi, 45 min/jour

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

Enfant débutant de 5 à 10 ans

Enfant perfectionnement
de 6 à 14 ans

Adulte débutant (suivant la demande)



PLANNING DES ACTIVITÉS AQUATIQUES

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

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
11h30 AQUABIKE <i>Durée : 45 min</i>				10h45 AQUABIKE <i>Durée : 45 min</i>
12h30 AQUAFIT <i>Durée : 45 min</i>		12h15 AQUABIKE <i>Durée : 45 min</i>		12h30 AQUAFIT <i>Durée : 45 min</i>
16h30 AQUASENIOR <i>Durée : 45 min</i>			16h15 AQUASENIOR <i>Durée : 45 min</i>	
	18h30 AQUAPOWER <i>Durée : 45 min</i>		18h30 AQUABIKE <i>Durée : 45 min</i>	



PLANNING DES COURS DE NATATION

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

Enfant débutant

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

- Lundi : 17h30 à 18h10
- Mercredi : 13h30 à 14h10

5-8 ans - Initiation niveau 1

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

- Mardi : 17h15 à 17h55
- Mercredi : 14h20 à 15h

7-10 ans - Initiation niveau 2

(autonome sur 25 m).

- Mercredi : 15h10 à 15h50
- Jeudi : 17h15 à 17h55

Enfant perfectionnement

8-12 ans - Perfectionnement niveau 1

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

- Lundi : 18h20 à 19h
- Mercredi : 16h à 16h40

10-14 ans - Perfectionnement niveau 2

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

- Mercredi : 16h50 à 17h30

Adulte

Perfectionnement

- Mercredi : 17h45 à 18h30
- Jeudi : 12h30 à 13h15

Planning DES ACTIVITÉS*

*sous réserve de changements ou d'annulation

Piscine fermée
(jours fériés, vacances scolaires,
fermeture technique)

Premier trimestre - Du 8 septembre au 13 décembre 2025

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

Séances non suivies non récupérables. Réinscriptions pour le 2^{ème} trimestre à partir du lundi 1^{er} décembre 2025.

Deuxième trimestre - Du 15 décembre 2025 au 21 mars 2026

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

Séances non suivies non récupérables. Réinscriptions pour le 3^{ème} trimestre à partir du lundi 9 mars 2026.

Troisième trimestre - Du 23 mars au 3 juillet 2026

	Mars		Avril				Mai				Juin					Juillet
L	23	30		6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29
M	24	31		7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30
M	25		1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1
J	26		2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2
V	27		3	10	17	24		8	15	22	29	5	12	19	26	3

Séances non suivies non récupérables. Réinscriptions pour le 1^{er} trimestre 2026/2027 : dates à confirmer.

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 : 11h30
- Mercredi : 12h15
- Jeudi : 18h30
- Vendredi : 10h45

Prévoir :

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



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 dans une eau à 30°.
- Entretien cardio-vasculaire.
- Assouplissements et étirements des différentes parties du corps.

Séances de 45 minutes dirigées par un éducateur.

- Lundi : 16h30
- Jeudi : 16h15

Prévoir

- Une bouteille d'eau

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

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.

- Mardi : 18h30

Prévoir

- Une bouteille d'eau



€ Tarifs – Espace piscine

Entrée Simple - de 4 ans	gratuit	Abonnement 10 entrées adulte	35,50 €
Entrée Simple de 4 à 16 ans (inclus) - étudiant - personne avec handicap - sénior (+65 ans)*	3,60 €	Abonnement 10 heures	30 €
Entrée Simple adulte	4,60 €	Abonnement 20 heures	50 €
Entrée Simple famille	11,50 €	Abonnement Famille 10 entrées	25,50 €
(4 pers. au moins 2 enfants de + de 4 ans)		(1 adulte avec au minimum 1 enfant de + de 4 ans)	
Entrée Duo (2 pers. adultes).....	8,50 €	Attestation de natation.....	5 €
Abonnement 10 entrées de 4 à 16 ans (inclus) - étudiant - sénior (+65 ans) - personne avec handicap*	25,50 €	Pompier, gendarme.....	gratuit
		Accompagnant personne avec handicap.....	gratuit

*Justificatif obligatoire

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 €**.



€ Tarifs – Activités aquatiques

Séance unitaire

Aquafit - Aquasénior - Aquapower.....	10 €
Aquabike (réservation conseillée).....	15 €

Abonnement

Adhésion trimestrielle enfant	75 €
Adhésion annuelle enfant	183 €
Adhésion trimestrielle adulte	75 €
Adhésion annuelle adulte	200 €
Adhésion trimestrielle aquabike	100 €
Adhésion annuelle aquabike	280 €

Mini-stages (5 jours)

Enfant.....	80 €
Adulte.....	90 €

€ Tarifs – Administratif

Création carte lors du 1 ^{er} achat (piscine, activités aquatiques).....	5 €
Recréation carte (piscine, activités aquatiques).....	5 €

Informations PRATIQUES

- Slip ou boxer de bain obligatoire. Le port du short et du caleçon est interdit.
- Les enfants de moins de 12 ans doivent obligatoirement être accompagnés d'une personne de plus de 18 ans.
- Aucun remboursement ou report ne sera possible quel qu'en soit le motif.
- Fermeture technique de la piscine pour entretien semestriel lors des vacances scolaires de février (dates à confirmer).
- Moyens de paiement : carte bleue, chèque, espèce, chèque vacances, coupons sports.

📍 147 rue Jean-Claude Ville
69470 Cours

☎ 04 74 89 18 65

✉ piscine.cours@c-or.fr

🌐 www.ouestrhodanien.fr