

Centre Nautique de l'Autunois

Route de Chalon / Saône

71400 AUTUN

Tél : 03 85 52 24 45

Fax : 03 85 52 52 43

Site internet : www.ccautunois.fr

PISCINE



ESPACE DETENTE



ANNEE SCOLAIRE 2011-2012

HORAIRES PUBLIC

Période scolaire

Lundi, vendredi	11h45-20h00
Mardi	11h45-14h et 18h-21h
Mercredi	14h-19h
Jeudi	11h45-14h et 18h-20h
Samedi	12h30-18h30
Dimanche	9h-13h

Petites Vacances Scolaires - zone B

Piscine - Espace Détente

Lundi au Vendredi	11h45-20h00
Samedi	12h30-18h30
Dimanche	9h00-13h00

Evacuation des bassins et de l'espace détente, 20 minutes avant la fermeture de l'établissement

Fermetures du Centre Nautique :

Du 5 septembre au 18 septembre 2011 (vidange)
Du 16 avril au 22 avril 2012 (vidange)
Jours fériés (sauf 14/07 et 15/08)
Compétitions ou examens (dates à définir)

COURS COLLECTIFS ADULTES

Pour **débutant** (nage minimum 5 à 15 m GB)

ou **débrouillé** (nage plus de 15 m GB)

10 personnes par groupe

Inscriptions à l'accueil à compter du 5 septembre

1 séance par semaine

Du 19 septembre 2011 au 29 juin 2012

Horaires : mardi 20h-20h45 (niv.débrouillé)

Ou mercredi 19h-19h45 (niv.débutant)

AQUA BULLE

Tarif « activités »

Du 19 septembre 2011 au 29 juin 2012

Horaires : mercredi 18h45-19h45

Activité pour les femmes enceintes – Eau à 32°C

AQUA BULLE propose des exercices de respiration, de relaxation et l'occasion de rencontrer d'autres personnes dans la même situation.

Séances encadrées par une sage-femme et un MNS.

Fournir un certificat médical de non contre indication à la pratique de la natation.

AQUA SENIORS

Tarif « activités séniors »

Du 19 septembre 2011 au 29 juin 2012

Horaires : vendredi de 14h à 14h45

Aquagym adaptée, conseils pour mieux nager, être plus à l'aise dans l'eau – eau à 32°C

AQUA HANDICAP

Tarif « activités »

Horaires : vendredi 15h00-15h45

Venez libérer votre handicap et vos tensions musculaires en milieu aquatique. Osez échanger vos différences et trouver une nage adaptée à votre handicap.

AQUA GYM

Tarif « activités »

Entrée possible 45mn avant l'horaire indiqué

(sauf les cours de 11h30, 15mn avant)

25 personnes maxi pour grand bassin

20 personnes maxi pour petit bassin

Horaires :

Lundi 11h30-12h15 petit bassin (douce)
12h30-13h15 petit bassin (mixte)
15h00-15h45 petit bassin (mixte)
18h-18h45 petit bassin (tonique)
19h00-19h45 petit bassin (tonique)

Mardi 12h30-13h15 petit bassin (tonique)
20h00-20h45 grand bassin (tonique)

Mercredi 11h45-12h30 petit bassin (mixte)
18h-18h45 grand bassin (tonique)

Jeudi 11h30 -12h15 petit bassin (douce)
12h30-13h15 petit bassin (mixte)

Vendredi 16h00-16h45 petit bassin (mixte)

BNSSA

Tarif « formation BNSSA »

Horaires : petites vacances – à partir de 18 ans

Préparation aux épreuves aquatiques du BNSSA

Diplôme permettant de travailler en lacs, piscines, bord de mer ...

INFOS DIVERSES

Petit bassin : il n'est que peu accessible lorsque les cours d'aquagym ont lieu dans ce bassin

Entrée gratuite pour les enfants de – de 5 ans et les personnes handicapées assistée d'une personne s'acquittant du droit d'entrée

Tarif réduit pour les – de 18 ans, les demandeurs d'emplois, les étudiants et les personnes handicapées autonomes

Les enfants de – de 8 ans doivent être accompagnés de leur parent ou d'une personne majeure

Shorts et caleçons interdits

TARIFS

Valable du 01/01/11 au 31/12/11

Piscine	Tarif	Tarif CCA*
Entrée (hors juillet/aout)	3.50 €	
Entrée tarif réduit (hors juillet/aout)	2.30 €	
Entrée (juillet/aout)	4.00 €	
Entrée tarif réduit (juillet/aout)	2.50 €	
Carte 10 entrées	35.00 €	27.70 €
Carte 10 entrées tarif réduit	23.00 €	18.40 €
Carte 20 entrées	70.00 €	49.50 €
Carte 20 entrées tarif réduit	46.00 €	32.70 €
Carte 10 heures	26.50 €	21.20 €
Carte 20 heures	45.40 €	36.30 €

Piscine + Espace Détente

Entrée	7.80 €	
Entrée tarif réduit	5.30 €	
Carte 10 entrées	78.00 €	62.00 €
Carte 10 entrées tarif réduit	53.00 €	42.40 €

Activités + Piscine (avant ou après activité)

Séance	6.80 €	4.80 €
Carte 10 séances	68.00 €	38.30 €
Carte 10 séances seniors +70ans	54.70 €	30.60 €

Activités + Piscine + Espace Détente

(avant ou après activité)

Séance	12.50 €	8.70 €
Carte 10 séances	125.00 €	66.30 €
Carte 10 séances seniors +70ans	100.40 €	56.10 €

Leçons Natation ou Aqua phobie

Carte 10 séances	153.00 €	107.10 €
Séance supplémentaire	18.60 €	13.00 €

Aqua-Bébés	95.20€	54.00€
Aqua-Ludique	63.20 €	44.30 €
Aqua-Nat'	130.00 €	91.00 €
Cours Collectif adultes	161.00 €	112.70 €
Formation BNSSA	114.20 €	

Toutes les cartes abonnement sont valables

1 an à compter de la date d'achat

Aucune carte d'entrée, de séance ou d'abonnement ne pourra être reprise ou échangée

*Le tarif CCA sera appliqué uniquement sur présentation d'un justificatif de domicile et d'une pièce d'identité

ACTIVITÉS

(hors vacances scolaires, vidange et jours fériés)



De 6 mois à 4 ans et demi

15 enfants par groupe

1 séance par semaine de 40' (14 séances/module)

Inscriptions à l'accueil à compter du 5 septembre

Horaires : samedi 8h30-9h10 : 6mois à 18 mois
samedi 9h30 à 10h10 : 18 mois à 3 ans
samedi 10h30 à 11h10 : 3 ans à 4 ans ½

1^{er} module : 24/09/2011 au 14/01/2012

2^{ème} module : 21/01/2011 au 26/05/2012

Vaccins obligatoires, certificat médical,
règle de 1 adulte pour 1 enfant, paiement à l'inscription

Découverte du milieu aquatique pour le jeune enfant dans un bassin aménagé de façon très ludique où l'enfant, le parent et le MNS évolueront ensemble.

AQUA LUDIQUE

A partir de 4 ans et demi ou enfant ayant peur

8 enfants par groupe

1 séance par semaine de 45' (mini 14 séances /module)

Inscriptions à l'accueil à compter du 5 septembre

Horaires : mardi, jeudi, vendredi 17h15-18h
mercredi 13h30-14h15

1^{er} module : 19/09/2011 au 26/01/2012

2^{ème} module : 31/01/2012 au 14/06/2012

Familiarisation aquatique et début de propulsion sous forme ludique afin d'accéder à aqua nat' ou aux leçons sans difficulté.

AQUA NAT'

A partir de 6 ans révolus jusqu'à 9ans,

Enfants nés en 2005, 2004, 2003

12 enfants par groupe

Inscriptions ou tests d'évaluation (5 et 6 septembre)

1 séance/semaine de 45'
du 19 septembre 2011 au 29 juin 2012

Horaires : mardi, jeudi : 17h15-18h, 18h15-19h, 19h15-20h
mercredi : 9h30-10h15, 10h30-11h15, 11h30-12h15
vendredi : 18h15-19h, 19h15-20h

Cours collectifs de perfectionnement

LECONS DE NATATION ADULTES ou ENFANTS

(à partir de 5 ans et demi)

1 à 4 personnes par cours

Inscriptions à l'accueil à compter du 5 septembre

Horaires : possibilité du lundi au samedi, créneaux définis par cycle de 10 séances

3 formules : 1 fois/semaine sur 10 semaines, 2 fois/semaine sur 5 semaines ou 5 fois/semaine sur 2 semaines (sur vacances scolaires de Février ou Pâques)

Leçons AQUA PHOBIE

Tarif « leçons »

Inscriptions à l'accueil (cycle de 10 séances)
à compter du 5 septembre

4 personnes au maximum par cycle

Horaires : mercredi 12h30-13h15

Approche du milieu aquatique pour les personnes qui ont peur de l'eau ou qui n'arrivent pas à gérer leurs appréhensions. Familiarisation et début d'autonomie afin d'accéder aux cours de natation en toute sérénité.