

Présentation du centre nautique

Le centre nautique intercommunal situé à **La Tour du Pin** est géré en régie directe par la Communauté de communes Les Vals du Dauphiné.

Il offre à la population du territoire un équipement qui comporte :

Un **bassin de nage** couvert, de 25 m sur 5 couloirs de nage, à 2 m de profondeur

Un **bassin d'apprentissage**, à profondeur variable, permettant l'**apprentissage de la natation** aux plus jeunes, les activités pour les bébés, et est idéal pour la pratique d'**activités sportives** pour adultes (aquabike, ...).

Un **bassin extérieur**, ouvert en période estivale, proposant 2 plongeoirs à 3 m et 5 m, autour d'un **parc arboré** et d'une **terrasse aménagés** (transats, jeux, ...).

Contacts

446 avenue du Général de Gaulle
38110 LA TOUR DU PIN

Téléphone : 04 74 97 42 75

Mail : centre.nautique@valsdudauphine.fr

Site internet : www.valsdudauphine.fr

Facebook : @PiscinesVDD



Horaires publics du centre nautique septembre à juin et vacances scolaires

	Période scolaire		Vacances scolaires	
	petit bassin	grand bassin	petit bassin	grand bassin
Lundi		12h - 14h		
Mardi	16h30 - 18h	12h - 14h 16h30 - 19h30'		
Mercredi	15h00 - 18h	15h - 20h'	13h30 - 18h	12 h - 19h
Jeudi		12h - 14h		
Vendredi	16h30 - 18h	12h - 14h 16h30 - 19h30'		
Samedi	fermé	9h - 12h ²	fermé	9h - 12h
Dimanche	9h - 12h	9h - 12h	9h-12h	

1, 2 lignes d'eau disponibles uniquement.
2, 3 lignes d'eau disponibles uniquement.

Activités

La Communauté de communes Les Vals du Dauphiné propose différentes activités, adaptées aux publics fréquentant le centre

nautique intercommunal. De l'**aquamômes** pour la découverte ludique du milieu aquatique, à la **détente seniors**, en passant par l'**école de natation** pour les enfants

et les **activités adultes** pour se tenir en forme tout au long de l'année. Pas d'activités (sauf événements) ni d'école de natation pendant les vacances scolaires.

Tous les dimanches matin, hors période estivale, possibilité de louer un **aquabike** pour pratiquer seul.

Fermetures annuelles

Centre nautique fermé les **jours fériés**.

Fermeture du **24 décembre 2019 au 1^{er} janvier 2020** inclus.

Vidange annuelle des bassins : fermeture du **2 au 15 mars 2020** inclus

Préparation de la saison estivale (mise en route du bassin extérieur) : fermeture du **13 au 17 juin 2020** inclus.



Tarifs

Entrées public Tarif plein
Unité : 3,20 €
10 entrées : 24 €

Tarif réduit (-18 ans, chômeurs, porteurs de handicaps, sur présentation d'un justificatif)
Unité : 1,70 €
10 entrées : 14 €

Gratuit pour les - de 5 ans accompagnés d'un adulte. Les enfants de moins de 8 ans doivent être accompagnés d'une personne majeure.

Activités adultes
Trimestre : 95 €
Année : 260 €

École de natation et aquaseniors
Trimestre : 60 €
Année : 160 €

Détente seniors et aquamômes
Unité : 3,50 €
10 entrées : 30 €

Location bike et activités promotionnelles : 7 €

Activités

En cas d'absence, les séances ne sont **pas remboursées, ni reportées**.

Pas de remboursement des abonnements, sauf pour raison médicale, et sur présentation d'un justificatif. D'autres activités sont proposées ponctuellement, consultez nos affichages et notre page Facebook.

Moyens de paiement

Espèces, chèque, carte bancaire, chèques vacances.



Les activités et cartes d'abonnement sont vendues sur **carte magnétique**. Elle est au tarif de 2 € lors du premier achat. En cas de perte, sa réfection sera facturée 3 €.

Hygiène et sécurité

Port du bonnet de bain obligatoire en dehors de la période estivale.

Maillots de bain autorisés : boxer, jammer, ou slip de bain. **Caleçons interdits.**

Douche savonnée obligatoire avant l'accès aux bassins.

Pour l'accès au bord des bassins des **accompagnants**, une tenue différente de celle portée à l'extérieur est nécessaire.

Club de plongée Aquabulles

Des encadrants fédéraux partageront avec vous leur passion de la **plongée** et des **activités subaquatiques** : découverte, formation et pratique près de chez vous en **piscine et milieux naturels**.

Contact : 06 82 16 33 82
contact@club-aquabulles.fr

Club de Plongée Les Dauphins de la Tour

Pratique et enseignement de la **plongée sous-marine** à partir de 16 ans en piscine et milieu naturel.

Contact : 06 86 34 94 50
dauphinsdelatour@aol.com

Associations

MJC Les Abrets en Dauphiné

La MJC propose toute l'année des **cours d'aquagym collectifs** et des **cours de natation** pour différents niveaux. Les cours ont lieu sur 36 séances.

Contact : 04 76 32 26 95
mjclesabrets@gmail.com

Triathlon des Vallons de la Tour

École de Natation Fédération française de natation : à partir de 4 ans
École de Triathlon labellisée 2 étoiles : à partir de 6 ans
Natation compétition ou loisirs pour ados et adultes
Triathlon compétition ou loisirs
Aquaforme : aquadouce, aquagym et aquafitness
Course à pied : jeunes à partir de 10 ans, ados et adultes.

Contact : contact@vallonsdelatour-triathlon.fr
Site internet : www.vallonsdelatour-triathlon.fr

Club de Natation Les Abrets en Dauphiné

Le Club de Natation des Abrets propose de la **natation en compétition** ou **loisirs** pour ados et adultes et différentes séances d'aquaforme.

Contact : cn.lsabrets38@gmail.com



Centre nautique intercommunal
La Tour du Pin

2019/2020



Retrouvez toutes les informations sur notre page Facebook et sur le site internet des Vals du Dauphiné.



La gestion technique et l'amélioration des performances énergétiques du centre nautique sont confiées à :



Activités enfants

École de natation

L'école de natation concerne les **enfants de 5 ans et plus**, et permet d'abord la **découverte** et la familiarisation avec le **milieu aquatique** (5-7 ans) puis l'**apprentissage** de la **nage** pour les plus grands.

Les cours ont lieu **une fois par semaine**, en période scolaire, à raison de **45 minutes**. Inscription obligatoire en début de période.

Horaires :

Lundi de 17h à 17h45
Mercredi de 14h à 14h45 (-7ans) et 15h15 à 16h (+7ans).
Jeudi de 17h15 à 18h

Aquamômes

Le dispositif AquaMômes est accessible à partir de **6 mois**. Parents et enfants investissent le **petit bassin** pour une **exploration** du milieu aquatique ou la **pratique de jeux** dans un bassin transformé en **espace ludique** avec du **matériel adapté**.

De 6 mois à 8 ans, **entrée libre et sans inscription** pendant toute la durée du créneau. Fonctionne également **pendant les vacances**.

Horaires :

Samedi de 10h à 11h30

Activités adultes

Aquabike

L'**aquabike** est un **cours collectif**, encadré par un **coach spécialisé**. Sur un vélo semblable à un **vélo d'appartement**, vous pratiquez, dans le **petit bassin**, différents **exercices** visant au **renforcement musculaire** et **cardio-vasculaire**. L'eau rajoute un effort supplémentaire à la pratique normale du vélo, sans agresser les articulations.

Accessible à tous, réservé aux **adultes**.
Inscriptions en début de période.
13 personnes par créneau.

Horaires :

Lundi de 11h à 11h45
Mardi 15h30 - 16h15, 17h45 - 18h30 et 18h30 - 19h15
Mercredi 12h30 - 13h15 et 17h45 - 18h30
Vendredi 11h15 - 12h00, 17h45 - 18h30 et 18h30 - 19h15

Activités adultes

Circuit training

Encadré par un **coach spécialisé**, en **cours collectif**, vous pratiquez différentes **activités aquatiques**, sous forme de **parcours** : **trampoline**, **aquaboxing**, **aquabike**.

Accessible à tous, réservé aux **adultes**.
Inscriptions en début de période.
12 personnes par créneau.

Horaires :

Mercredi 18h30 à 19h15
Vendredi 12h30 à 13h15

Activités adultes

Aquatrainig

Encadré par un **coach spécialisé** lors d'un **cours collectif**, vous pratiquez **20 minutes** d'**aquabike**, et **20 minutes** de **trampoline** dans l'eau.

Accessible à tous, réservé aux **adultes**.
Inscriptions en début de période.
15 personnes par créneau.

Horaires :

Lundi 10h à 10h45
Mardi 12h15 à 13h

Velaqua

Encadré par un **coach spécialisé**, vous évoluez dans le **grand bassin** sur un **vélo aquatique** flottant, **sans pédale**. Cette activité est couplée avec de l'**aquajogging** ou la pratique de la **nage avec palmes**.

Accessible aux nageurs, réservé aux **adultes**.
9 personnes par créneau.

Horaires :

Mardi 19h15 à 20h
Velaqua + Aquajogging
Mercredi 12h30 à 13h15
Velaqua + palmes

Activités seniors

Aquaseniors

Encadré par un **coach spécialisé**, vous pratiquez différentes **activités douces** au **petit bassin**, permettant le **maintien** de la **forme physique**.

Réservé aux **seniors**.
Inscriptions en début de période.
25 personnes par créneau.

Horaires :

Lundi 16h15 à 17h
Vendredi 10h15 à 11h

Détente seniors

Créneau réservé aux **seniors**, permettant la pratique de la **nage** au **grand bassin**, accompagné par un **maitre-nageur**.

Sans inscription.

Horaires :

Lundi 16h15 à 17h
Vendredi 10h15 à 11h