

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 5 couloirs de nages sur 25m, à 2m de profondeur autour d'un **parc arboré** et d'une **terrasse aménagée** (transats, jeux, ...).

Contacts

446 avenue du Général de Gaulle
38110 LA TOUR DU PIN

Téléphone : 04 74 97 42 75

Mail : centre.nautique@valsduDauphiné.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 ¹		
Mercredi	15h00 - 18h	15h - 19h30 ²	13h30 - 18h	12 h - 19h
Jeudi		12h - 14h		
Vendredi	16h30 - 18h	12h - 14h 16h30 - 19h30 ²		
Samedi	Réservé Aquamômes	9h - 12h ²	Réservé Aquamômes	9h - 12h
Dimanche	9h - 12h	9h - 12h	9h-12h	

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

Fermeture de la caisse 45 minutes avant la fermeture des bassins.

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.

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 10 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

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 sur présentation d'un justificatif médical. 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.

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

Vallons de la Tour Triathlon-Natation

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.com

Site internet : www.vallonsdelatour.com

MJC Les Abrets en Dauphiné

La MJC propose toute l'année des cours d'aquagym collectifs pour différents niveaux. Les cours ont lieu sur 34 séances.

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



**Centre
nautique**
intercommunal
La Tour du Pin

2020/2021



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 Aqua'Mômes 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, toujours **accompagné d'un adulte** dans l'eau, **entrée libre** et sans inscription pendant toute la durée du créneau. Fonctionne également pendant les vacances.

Horaires :

Samedi de 10h à 11h30

Activités adultes

Aqua'Biking/Aqua'Bodybiking

L'Aqua'Biking 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 aggraver les articulations.

L'Aqua'Bodybiking : C'est le même principe mais avec un **travail plus global** du corps en rajoutant **plus de travail** sur les **abdos et le haut du corps** (avec matériel).

Aqua'Circuit

Une activité aquatique sous forme de **parcours** pouvant aller de trois à six ateliers.

Aqua'Power

Variante de l'aquagym, **cardio** et **steps** avec des **haltères** aux bras et des **lests** aux pieds.

Aqua'Combat

Équipé de **gants de boxe** spécifiques, travail de **coordination** et **d'enchaînement** de mouvements suivant une **chorégraphie** en lien avec la **musique**.

Aqua'Fusion

Une activité aquatique **pluridisciplinaire** qui se pratique en **petits groupes** de deux à trois personnes. **Alternance d'activités** toutes les cinq minutes (**aqua'Biking**, **trampoline**, et **fusion** qui se pratique avec des **haltères aquatiques**).

Aqua'Mix

A chaque séance une **nouvelle activité**, qui se **répète** d'un trimestre à l'autre.

Aqua'Tri

Trois disciplines en grand bassin, **velaqua + aquajogging + natation**.

Aqua'Palmes

Apprentissage et perfectionnement de la **nage avec les palmes**.

Aquaphobie

Séances au petit bassin, en groupes réduits, pour **apprendre à vaincre** sa peur de l'eau

Apprentissage adulte

Séances au grand bassin pour **apprendre à nager** en toute sécurité.

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.

Détente seniors

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

Sans inscription.

Dates des périodes activités adulte, école de natation, seniors

Période 1 : 28 septembre – 18 décembre

Période 2 : 4 janvier – 26 mars

Période 3 : 29 mars – 25 juin

Calendrier des activités proposées :

Jours Horaires	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h15-10h00	Aqua'Biking				Aquaphobie
10h15-11h00	Aqua'Power				Aquasenior Appr. adulte Détente seniors
11h15-12h00	Aqua'Biking	Aqua'Mix		Aquaphobie	Aqua'Biking
12h30-13h15		Aqua'Fusion	Aqua'Biking Aqua'Palmes		Aqua'Circuit
16h15-17h00	Aquasenior Détente Senior				
17h45-18h30		Aqua'Combat	Aqua'Biking		Aqua'Bodybiking
18h30-19h15		Aqua'Bodybiking	Aqua'Circuit		Aqua'Biking

Descriptif des activités proposées :

Vert : cours à intensité douce

Jaune : cours à intensité modérée

Rouge : cours à intensité soutenue

Sous réserve de l'évolution de la situation sanitaire.