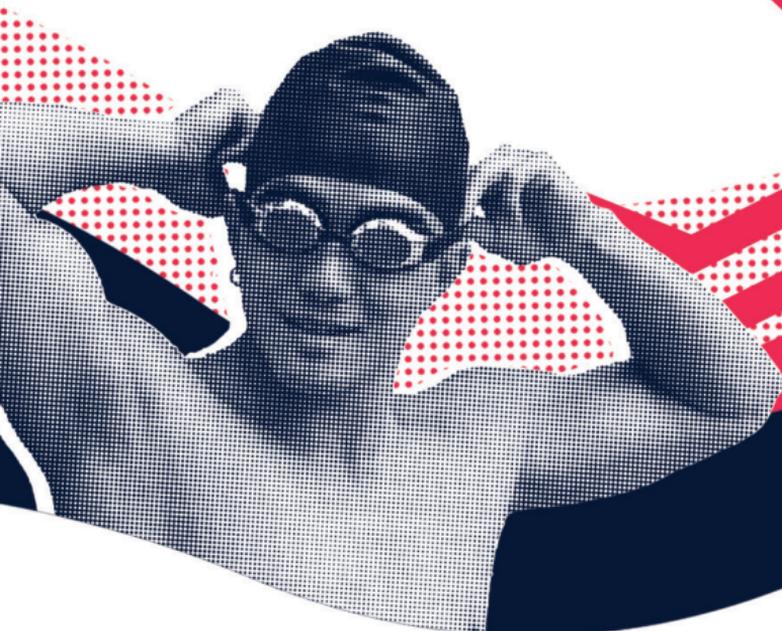




Programme des activités

2023-2024

Les Abrets en Dauphiné
La Tour du Pin



Vals d'O

Centres aquatiques intercommunaux
des Vals du Dauphiné

Reprise des activités **Lundi 25 septembre 2023**

Inscription en cours

Prendre rendez-vous par téléphone.

Les Abrets en Dauphiné : 04 76 91 71 08

La Tour du Pin : 04 74 97 42 75

Certificat médical

Inscription **au trimestre ou à l'année**, le certificat est **obligatoire**. Sa durée de validité est de 3 ans.

Inscription à la **séance**, pas de certificat. Les agents du centre vous feront passer un court **questionnaire de santé**.



Activités adultes

AQUABIKE

Cours collectifs • Petit bassin

Sur **vélo aquatique**, travail complet du corps avec différents **exercices de renforcement** musculaire et cardio-vasculaire.

LES ABRETS EN DAUPHINÉ

LA TOUR DU PIN

AQUATRaining

Cours collectifs • Petit bassin

Cours combinant 2 activités :
un atelier sur **vélo aquatique** et un autre sur trampoline ou avec haltères.

LES ABRETS EN DAUPHINÉ

LA TOUR DU PIN

AQUAGYM

Cours collectifs • Petit bassin

Différents exercices de gymnastique
dans l'eau, avec ou sans matériel.

LES ABRETS EN DAUPHINÉ

AQUAFITNESS

Cours collectifs • Petit bassin

Variante plus dynamique et intense
de l'aquagym avec ou sans matériel.

LA TOUR DU PIN

AQUACIRCUIT

Cours collectifs • Petit bassin

Activité physique aquatique **en circuit de 2 à 6 ateliers.**

Matériel : aquabikes, trampolines, steps, haltères, gants, frites, tapis de course

LA TOUR DU PIN

VELAQUA + PALMES

Cours collectifs • Grand bassin

Cours combinant 2 activités : apprentissage et perfectionnement de la **nage avec palmes puis séance sur velaqua**, vélo flottant sans pédales.

LA TOUR DU PIN

AQUAPHOBIE

Cours destinés aux **personnes ayant une peur du milieu aquatique et qui souhaitent combattre cette phobie.** Les séances se font en petit bassin **en groupe réduit** de 6 maximum.

LES ABRETS EN DAUPHINÉ

DÉTENTE

Créneaux permettant la pratique de la nage au grand bassin sous la surveillance d'un maître-nageur.

LA TOUR DU PIN

Activité enfants

JARDIN AQUATIQUE

De **6 mois à 8 ans**, parents et enfants investissent le petit bassin, pour une **exploration du milieu aquatique** ou la **pratique de jeux** dans un espace ludique et aménagé.

LES ABRETS EN DAUPHINÉ

LA TOUR DU PIN

Fonctionne toute l'année même pendant les vacances

Activité seniors

AQUAGYM SENIORS

Cours collectifs • Petit bassin • Intensité : douce

Différentes **activités d'aquagym** permettant le **maintien de la forme physique**.

Matériel : frites, gants, haltères, planches, gants, frites

LES ABRETS EN DAUPHINÉ

LA TOUR DU PIN

Tarifs

activités

ACTIVITÉS ADULTES

- Séance : 11 €
Trimestre : 95 € | Année : 260 €

AQUAGYM SENIORS à partir de 55 ans

- Séance : 7 €
Trimestre : 60 € | Année : 160 €

DÉTENTE

- Carte de 10 entrées : 30 €

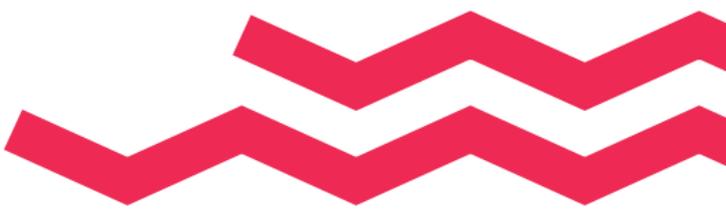
ACTIVITÉS OCCASIONNELLES

- Séance : 7 €

Cours collectifs d'apprentissage pendant les vacances « Tous dans l'eau », etc.

Pour toute nouvelle inscription, une carte magnétique permettant l'accès à l'équipement sera facturée 3 €.

En cas d'absence pour les activités, les séances ne pourront pas être remboursées ni reportées. Pas de remboursement des abonnements, sauf présentation d'un justificatif médical.



LOCATION **AQUABIKE** : 7€

Louer un vélo aquatique pour une durée de **45 min maximum** dans le petit bassin.

SAMEDI MATIN : LES ABRETS EN DAUPHINÉ

DIMANCHE MATIN : LA TOUR DU PIN



Vals d'O - Les Abrets en Dauphiné

planning des activités



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
11h30 » 12h15			Aquagym		Aquagym
12h15 » 13h	Aquagym	Aquabike	Aquatraining <i>dominante vélo</i>	Aquabike	Aquabike
16h15 » 17h		Aquaphobie		Aquagym seniors	

18h15 » 19h	Aquabike	Aquabike	Aquabike	Aquagym
--------------------	----------	----------	----------	---------

Samedi	9h » 12h	Location aquabike (45 min.)
Dimanche	9h30 » 11h30	Jardin aquatique sans réservation



Vals d'O - La Tour du Pin

planning des activités

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeu.	Vendredi
9h15 » 10h	Aquabike				Aquatraining vélo et haltères
10h15 » 11h	Aquatraining vélo et trampo				Aquagym seniors
11h15 » 12h	Aquabike	Aquabike			Aquabike

12h30 » 13h15		12h15 - 13h Aqua fitness	Aqua bike Velaqua + palmes		Aqua circuit	Samedi 9h30 » 11h30
16h15 » 17h	Aqua gym seniors Détente					Jardin aquatique <i>sans réservation</i>
17h45 » 18h30		Aqua bike	Aqua bike		Aqua bike	Dimanche 9h » 10h
18h30 » 19h15		Aqua bike	Aqua circuit		Aqua bike	Location aquabike (45 min.)

Intervenants extérieurs

Natation, triathlon, plongée...
Découvrez les activités proposées
par les associations du territoire.

LES ABRETS EN DAUPHINÉ

CLUB DE NATATION LES ABRETS

cn.lesabrets38@gmail.com
sites.google.com/site/clubnatationlesabrets

CLUB DE TRIATHLON TRIBIKE DU DAUPHINÉ

tribikedudauphine@gmail.com
06 69 32 60 95

CLUB DE PLONGÉE AQUABULLES

contact@club-aquabulles.fr

MJC LES ABRETS EN DAUPHINÉ

accueil@mjcabrets.org
04 76 32 26 95

USP NATATION *club de natation d'été*

uspnatation.pont38@gmail.com
06 22 22 35 66



LA TOUR DU PIN

**ASSOCIATION
VALS DU DAUPHINÉ OLYMPIC**

contact@vdolympic.fr

**CLUB DE PLONGÉE
LES DAUPHINS DE LA TOUR**

dauphinsdelatour@aol.com

06 86 34 94 50



Contacts et accès

Vals d'O Les Abrets en Dauphiné

-  537 rue Aristide Briand
38490 Les Abrets en Dauphiné
-  04 76 91 71 08
-  valsd0.lesabrets@valsdudauphine.fr



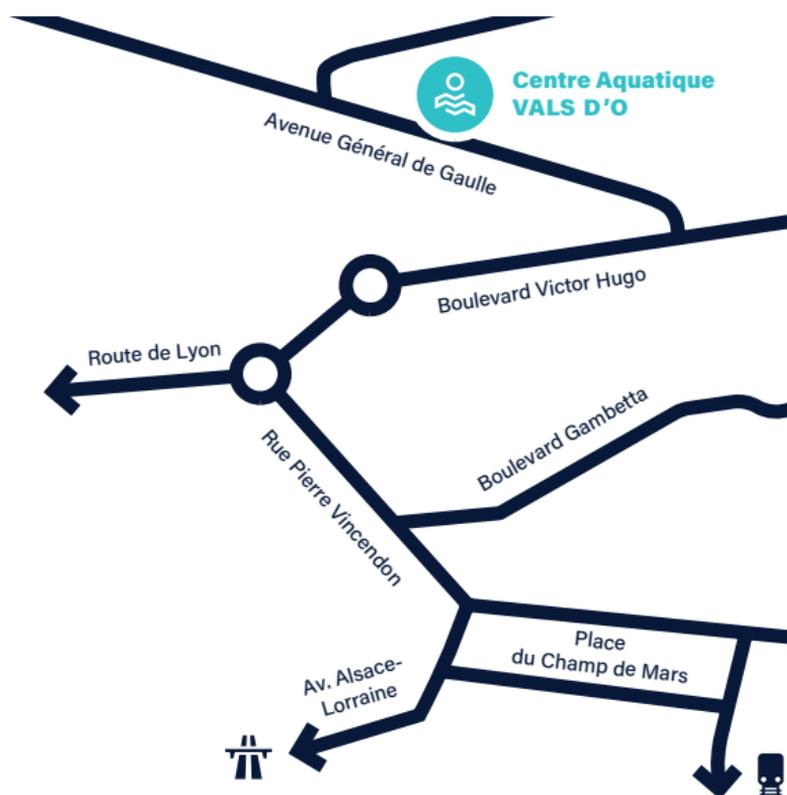
Vals d'O

La Tour du Pin

 446 avenue du Général de Gaulle
38110 La Tour du Pin

 04 74 97 42 75

 valsdolatourdupin@valsdudauphine.fr





www.valsdudauphine.fr



[@piscinesVDD](https://www.facebook.com/piscinesVDD)