

Salle de remise en forme



Horaires et tarifs :

Horaires

Période scolaire

Lundi	
Mardi	11h45 à 13h30
Mercredi	
Jeudi	16h30 à 19h45
Vendredi	
Samedi	9h00 à 15h15
Dimanche	9h00 à 13h45

Période vacances

Lundi	
Mardi	10h00 à 13h15
Mercredi	
Jeudi	15h00 à 19h45
Vendredi	
Samedi	9h00 à 14h15
Dimanche	9h00 à 13h45

Tarifs

Entrée individuelle :	3.50€
Carte 12 entrées¹ :	34.51€ (tarif réduit ² 22.96€)
Carte trimestre³ :	69.00€ (tarif réduit ² 45.90€)
Carte annuelle³ :	206.82€ (tarif réduit ² 137.87€)

¹ La carte «12 séances» est valable 2 ans à partir de la date d'achat.
² Les tarifs réduits s'appliquent aux personnes percevant le RSA, demandeurs d'emploi, étudiants et bénéficiaires de l'allocation minimum vieillesse sur présentation de justificatif.
³ Les cartes d'abonnements débutent lors de la 1ère utilisation.

L'utilisation de cette salle est réservée à toute personne majeure.

Matériel

Un elliptique : permet le travail bras et jambes en mouvement de skieur de fond - **Un vélo couché :** pour le travail des jambes en position semi-allongée - **Un vélo droit :** avec le top du vélo d'appartement pour de l'endurance - **Un vélo à inertie :** offre un pédalage freiné pour les jambes et un guidon mobile pour les bras - **Un Rope trainer VMX :** propose du tirage de corde en faisant travailler tout le haut du corps - **Un tapis de course mécanique :** permet au coureur de régler le tapis par son rythme de course - **Un tapis de course électrique :** à la cadence programmable et à l'inclinaison réglable - **Deux appareils à poulies FTS :** faisant travailler le haut du corps par traction des bras - **Un développé-couché oblique :** pour le travail des pectoraux, permet une autonomie complète sans risque d'écrasement par la barre en cas de défaillance - **Deux rameurs :** simples mais terriblement efficaces pour le cardio et l'ensemble du corps - **Une barre gymnique :** le long du mur pour le travail spécifique des abdominaux.



Centre aquatique municipal Alex Jany

122, rue Pasteur - 76530 Grand-Couronne
 Tout renseignement au 02 32 11 53 81

Email : piscine@ville-grandcouronne.fr

www.grand-couronne.fr



Centre aquatique Alex Jany

Ne pas jeter sur la voie publique



Conception : Service Communication Mairie de Grand-Couronne - Impression L'Atésienne 62800 Liévin

Trois clubs vous proposent des activités sur le Centre aquatique :

Le Groupe d'Activités Subaquatiques

Tél. 06 71 50 12 73

Les Requins Couronnais

Tél. 06 25 12 36 74

Les Requins Couronnais Triathlon

Tél. 06 63 03 89 16



Septembre à décembre 2020

Centre aquatique municipal

ALEX JANY





Chère Couronnaise, cher Couronnais,

En tant que nouvelle Maire de Grand-Couronne, c'est un réel plaisir pour moi de vous présenter les horaires et activités du Centre aquatique Alex Jany par le biais de ce dépliant. En effet, mon équipe et moi-même souhaitons véritablement encourager la pratique sportive des habitants de notre ville au cours du mandat.

Ne pas pouvoir en profiter plusieurs semaines en raison du confinement a été un réel déchirement pour certains d'entre nous. Se rendre à la piscine n'est pas seulement bon pour la santé. Ce rendez-vous permet aussi de tisser des liens avec d'autres personnes, parfois plus jeunes, parfois plus âgées, autour d'une passion commune. Ce centre a donc également une mission sociale indispensable à la vie de notre commune et je souhaite profiter de ces quelques lignes pour remercier très sincèrement toutes les personnes qui œuvrent chaque jour pour nous proposer les activités que vous pouvez découvrir dans ce petit fascicule.

Sportivement vôtre,

Julie Lesage
Maire de Grand-Couronne



Centre aquatique municipal Alex Jany

Horaires :

Grand bassin

Période scolaire

Lundi	11h45 à 13h45 - 16h30 à 20h00
Mardi	
Mercredi	
Jeudi	
Vendredi	
Samedi	9h00 à 15h30
Dimanche	9h00 à 14h00

Périodes : petites et grandes vacances

Lundi	10h00 à 13h30
Mardi	
Mercredi	
Jeudi	
Vendredi	
Samedi	9h00 à 14h30
Dimanche	9h00 à 14h00

Petit bassin

Période scolaire

Lundi	18h00 à 19h00
Mardi	16h30 à 19h00
Mercredi	11h45 à 13h30 - 16h30 à 17h45
Jeudi	11h45/12h30 - 16h30 à 20h
Vendredi	16h30 à 19h00
Samedi	13h00 à 15h30
Dimanche	9h00 à 14h00

Périodes : petites et grandes vacances

Lundi	10h00 à 13h30
Mardi	
Mercredi*	
Jeudi	
Vendredi	
Samedi	9h00 à 14h30
Dimanche	9h00 à 14h00

* Petites vacances, fermeture du bassin à 17h45

Sortie du bassin 15 minutes avant la fermeture - Maillot de bain obligatoire

Tarifs : Entrées Public

	Adultes	-18 ans ¹ Tarif réduit ²	Famille ³
Entrée individuelle	3.50 €	2.20 €	
Cartes 12 entrées ⁴	34.51 €	22.96 €	16.94 €
Carte de 10 heures ⁴	22.96 €		
Carte trimestre	69.00 €	45.90 €	
Carte annuelle	206.82 €	137.87 €	
Autres			
Groupes ⁵ 2.10 € par personne	1 ligne d'eau/heure 23.51 €	Re-création de cartes ou de clef de casier ⁶ 10.00 €	Moins de 5 ans gratuit
			Tarif vacances moins de 12 ans 1 €

Tarifs valables jusqu'au 31/12/2020

¹ Tout enfant de moins de 10 ans doit obligatoirement être accompagné dans les bassins par un référent âgé de plus de 16 ans.
² Les tarifs moins de 18 ans s'appliquent aussi aux étudiants, demandeurs d'emplois, bénéficiaires du R.S.A., de l'A.A.H. et de l'A.E.E.H.
³ Carte réservée aux moins de 18 ans d'une famille de trois enfants et plus (sur présentation d'un justificatif).
⁴ Ces cartes sont valables 2 ans à partir de la date d'achat. Pénalité forfaitaire de 60 min pour oubli de pointage de la carte 10h.
⁵ La catégorie «groupe» comprend les associations et groupes de 7 personnes et plus.

2020

Activités :

Pendant les petites vacances

Aquagym (à partir de 16 ans)
Mercredi : 18h00/18h45
Aquatonic (à partir de 16 ans)
Mercredi : 19h00/19h45



Adultes

Aquagym (à partir de 16 ans)
Lundi : 17h/17h45
(aquagym douce)
Mardi : 12h30/13h15
Mercredi : 18h00/18h45

Groupe/entraînement
Lundi : 12h15/13h30
Jeudi : 12h15/13h30

Aquatonic (à partir de 16 ans)
Lundi : 19h00/19h45
Mardi : 19h00/19h45
Mercredi : 19h00/19h45
Vendredi : 12h30/13h15

Apprentissage natation adultes
Vendredi : 19h00/19h45
(débutants)

**Activité «Pré/Post Natale»
(à partir du 3ème mois de grossesse)**
Jeudi : 12h30/13h15

Enfants

**Mini école de natation¹⁰
(enfants nés en 2015)**
Mardi : 17h15/17h45
Mercredi : 10h45/11h15
Mercredi : 15h15/15h45

Mercredi : 9h45/10h30
Mercredi : 10h45/11h30
Mercredi : 14h00/14h45
Jeudi : 17h00/17h45
Samedi : 11h45/12h30

**Ecole de natation¹⁰
Débutant**
Mercredi : 15h00/15h45
Mercredi : 17h00/17h45
Vendredi : 17h00/17h45

**Ecole de natation
Perfectionnement¹⁰**
Lundi : 18h00/18h45
Mercredi : 9h45/10h30
Mercredi : 14h00/14h45
Mercredi : 15h15/16h00
Jeudi : 18h00/18h45
Vendredi : 18h00/18h45

**Ecole de natation
Intermédiaire¹⁰**
Mardi : 18h00/18h45

Aquamultisports¹⁰
Mercredi : 14h00/15h00

Natation synchronisée¹⁰
Mercredi : 14h00/16h00
Jeudi : 19h00/20h30 (à partir des 2^{ème} année)

**Bébés nageurs
(de 6 mois à 3 ans)**
Samedi : 10h00/10h45

**Jardin Aquatique
(de 6 mois à 5 ans)⁷**
Samedi : 10h45/11h30

Tarifs : Activités⁹

	Adultes	-18 ans Tarif réduit ²	Bébés nageurs Jardin aquatique ⁷ (1 bb + 2 parents)
Entrée individuelle	9.20 €	8.10 €	9.20 €
10 séances (valable 1 an à partir de la date d'achat)	80.45 €	69.00 €	80.45 €
Pass Bronze (valable 1 mois)	28.75 €	22.96 €	28.75 €
Pass Argent (valable 3 mois)	69.00 €	57.52 €	69.00 €
Pass Or (valable de sept à juin) ⁸	172.41 €	137.87 €	172.41 €
Semaine stage		34.00 €	

⁶ Facturation de récréation de carte et de clef, en cas de casse, perte ou vol.
⁷ Pour cette activité, un seul parent accompagne l'enfant dans le bassin. Les enfants non accompagnés ne sont pas autorisés.
⁸ Le pass Or est à 68.93€ pour les bénéficiaires de l'Allocation Rentrée Scolaire ou de l'Allocation d'Education de l'Enfant Handicapé.
⁹ Un abonnement pour une activité correspond à une séance d'une activité par semaine pour un jour et un horaire précis.
¹⁰ Activités à partir de 6 ans qui nécessitent de passer un test effectué par les maîtres-nageurs sauveteurs.