



## SALLE DE REMISE EN FORME

### Période scolaire

Lundi	<b>11h45 - 13h30</b>
Mardi	
Mercredi	
Jeudi	<b>16h30 - 19h45</b>
Vendredi	
Samedi	<b>9h - 15h15</b>
Dimanche	<b>9h - 13h45</b>

### Vacances

Lundi	<b>10h - 13h15</b>
Mardi	
Mercredi	
Jeudi	<b>15h - 19h45</b>
Vendredi	
Samedi	<b>9h - 14h15</b>
Dimanche	<b>9h - 13h45</b>

**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 en fonction de 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 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  
Renseignements au 02 32 11 53 81  
Mail : piscine@ville-grandcouronne.fr

Ville de Grand-Couronne  
[www.grand-couronne.fr](http://www.grand-couronne.fr)



Ne pas jeter sur la voie publique - Conception : service communication de la Ville de Grand-Couronne

## PLAQUETTE DES ACTIVITÉS 2021-2022



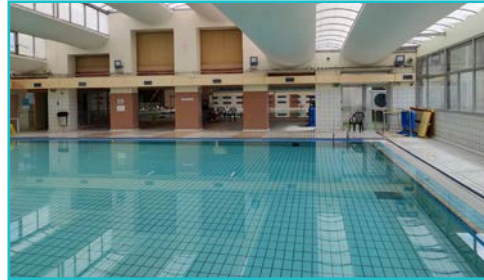
## CENTRE AQUATIQUE MUNICIPAL Alex Jany

## LES HORAIRES

### GRAND BASSIN



### PETIT BASSIN



#### Période scolaire

Lundi	<b>11h45 - 13h45</b>
Mardi	
Mercredi	
Jeudi	
Vendredi	<b>16h30 - 20h</b>
Samedi	<b>9h - 15h30</b>
Dimanche	<b>9h - 14h</b>

#### Vacances

Lundi	<b>10h - 13h30</b>
Mardi	
Mercredi	
Jeudi	
Vendredi	<b>15h - 20h</b>
Samedi	<b>9h - 14h30</b>
Dimanche	<b>9h - 14h</b>

#### Période scolaire

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

#### Vacances

Lundi	<b>10h - 13h30</b>
Mardi	
Mercredi*	
Jeudi	
Vendredi	<b>15h - 20h</b>
Samedi	<b>9h - 14h30</b>
Dimanche	<b>9h - 14h</b>

\*Fermeture du bassin à 17h45 hors vacances estivales

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

## ADULTES

Vous pouvez consulter les tarifs sur le flyer distribué en complément de cette plaquette ou sur le site Internet de la Ville de Grand-Couronne : [www.grand-couronne.fr](http://www.grand-couronne.fr)

### Groupes et entraînements

**Lundi** : 12h15 - 13h30

**Jeudi** : 12h15 - 13h30

### Apprentissage natation adultes

**Vendredi** : 19h - 19h45

(pour les débutants)

### Activité « pré/post natale »

(à partir du 3<sup>ème</sup> mois de grossesse)

**Jeudi** : 12h30 - 13h15

### Aquagym (à partir de 16 ans)

**Lundi** : 17h - 17h45 (Aquagym douce)

**Mardi** : 12h30 - 13h15

**Mercredi** : 18h - 18h45

### Aquatonic (à partir de 16 ans)

**Lundi** : 19h - 19h45

**Mardi** : 19h - 19h45

**Mercredi** : 19h - 19h45

**Vendredi** : 12h30 - 13h15

Pendant les vacances (hors été)

Aquagym (à partir de 16 ans)  
Mercredi : 18h - 18h45

Aquatonic (à partir de 16 ans)  
Mercredi : 19h - 19h45

## ENFANTS

### Mini école de natation<sup>1</sup>

(enfants nés en 2016)

**Mardi** : 17h15 - 17h45

**Mercredi** : 10h45 - 11h15 ; 15h15 - 15h45

### École de natation débutant<sup>1</sup>

**Mardi** : 18h - 18h45

**Mercredi** : 15h - 15h45 ; 17h - 17h45

**Jeudi** : 17h15 - 18h

**Vendredi** : 17h - 17h45

### École de natation intermédiaire<sup>1</sup>

**Mardi** : 17h - 17h45

**Mercredi** : 9h45 - 10h30 ; 10h45 - 11h30 ;

14h - 14h45 ; 17h - 17h45

**Jeudi** : 17h - 17h45

**Samedi** : 11h45 - 12h30

<sup>1</sup>Activités à partir de 6 ans qui nécessitent de passer un test auprès des maîtres-nageurs sauveteurs.  
<sup>2</sup>Pour cette activité, un seul parent accompagne l'enfant dans le bassin. Les enfants non accompagnés ne seront pas autorisés.

### École de natation perfectionnement<sup>1</sup>

**Lundi** : 18h - 18h45

**Mercredi** : 9h45 - 10h30 ; 14h - 14h45 ;

15h15 - 16h ; 18h - 18h45

**Jeudi** : 18h - 18h45

**Vendredi** : 18h - 18h45

### Aquamultisports<sup>1</sup>

**Mercredi** : 14h - 15h

### Natation synchronisée<sup>1</sup>

**Mercredi** : 14h - 16h

**Jeudi** : 19h - 20h30 (à partir des 2<sup>ème</sup> année)

### Bébés nageurs (de 6 mois à 3 ans)

**Samedi** : 10h - 10h45

### Jardin aquatique (de 6 mois à 5 ans)<sup>2</sup>

**Samedi** : 10h45 - 11h30

TROIS CLUBS VOUS PROPOSENT DES ACTIVITÉS AU CENTRE AQUATIQUE ALEX JANY



Le Groupe d'Activités  
Subaquatiques  
06 71 50 12 73



Les Requins Couronnais  
06 25 12 36 74



Les Requins Couronnais  
Triathlon  
06 63 03 89 16