



activités au centre nautique Pierre Toinot

78 ter rue René Binet, 89100 Sens

03.86.65.03.72



à la piscine Tournesol

Boulevard de la convention, 89100 Sens

03.86.65.44.19

Saison 2017 / 2018



Le centre nautique Pierre Toinot et la piscine Tournesol vous proposent chaque jour de la semaine des activités aquatiques adaptées à votre âge et vos besoins. Chaque séance est encadrée par du personnel qualifié.

L'aqua Bien-être

Ces activités de faible intensité s'adressent aux personnes désireuses de se détendre et d'améliorer leur santé.

AQUA BIEN-ETRE				TARIF	
LUNDI	Aquagym	16h - 16h45	centre nautique	ANIMATION	
MARDI	Aquagym seniors	15h30 - 16h15	Tournesol		
MERCREDI	Aquagym grand bain	9h15 - 10h	centre nautique		
	Aquagym petit bain	9h15 - 10h	centre nautique		
	Aquaphobie	10h45 - 11h30	centre nautique		
JEUDI	Aquagym seniors	15h30 - 16h15	Tournesol		
	Aquagym	16h - 16h45	centre nautique		
	Aquagym	19h - 19h30	centre nautique		
VENDREDI	Aquagym	19h30 - 20h	centre nautique		4€/ séance
SAMEDI	Aquasanté	16h - 16h45	centre nautique		ANIMATION
		9h - 9h45	centre nautique		

L'aqua Tonique

Ces activités d'intensité moyenne sont destinées à un public sportif ou non sportif à des fins d'entretien physique

AQUA TONIQUE				TARIF
LUNDI	Aquagym	12h30 - 13h15	centre nautique	ANIMATION
	Coaching natation	18h15 - 19h	centre nautique	ENTRÉE PISCINE
MARDI	Aquagym	18h15 - 19h	centre nautique	ANIMATION
	Aquagym	12h30 - 13h15	centre nautique	
	Aquagym	16h - 16h45	centre nautique	
	Aquagym	18h - 18h45	tournesol	AQUABIKE
	Aquabike	19h - 19h45	tournesol	ANIMATION
	Aquasurprise	19h15 - 20h	centre nautique	ANIMATION
MERCREDI	Nage avec palmes	10h - 10h45	centre nautique	ANIMATION
JEUDI	Aquagym	12h30 - 13h15	centre nautique	ANIMATION
	Aquabike	18h - 18h45	tournesol	AQUABIKE
	Coaching natation	18h15 - 19h	centre nautique	ENTRÉE PISCINE
	Aquagym	19h - 19h45	tournesol	ANIMATION
VENDREDI	Aquagym	12h30 - 13h15	centre nautique	
DIMANCHE	Nage à la carte	09h30 - 10h15	centre nautique	

L'aqua Cardio

Ces activités de forte intensité sont destinées à un public aguerri et en bonne condition physique

AQUA CARDIO				TARIF
LUNDI	Circuit training	19h - 19h45	centre nautique	ANIMATION
MARDI	Aquagym	18h30 - 19h15	centre nautique	

L'aqua Famille

Ces activités s'adressent aux enfants encadrés par leurs parents

AQUA FAMILLE				TARIF
MERCREDI	Jeux aquatiques 4-8 ans	15h15 - 16h	centre nautique	ENTRÉE PISCINE

L'école de nage

Ces activités s'adressent aux enfants de 7 à 14 ans cherchant un perfectionnement

ECOLE DE NAGE				TARIF
MERCREDI	natation	13h30 - 14h15	tournesol	60€/an
	natation	14h15 - 15h	tournesol	60€/an

Les nocturnes

Accessibilité de la piscine Tournesol et du centre nautique en soirée

NOCTURNES				TARIF
MARDI	bassins réservés au public	17h30 - 20h30	centre nautique	ENTRÉE TARIF RÉDUIT
VENDREDI	espace détente et bassins	18h - 20h30	tournesol	5 €

Tarifs

Au centre nautique:

- Cotisation annuelle : 51 €
- *La cotisation vous permet d'obtenir un tarif préférentiel sur vos séances d'activités*
- Séance à l'unité avec cotisation : 3,85 €
- Forfait 10 séances animations avec cotisation : 38,50 €
- Séance animation sans cotisation : 6,15 €

À la piscine Tournesol :

- Séance animation: 6 €
- Forfait 10 séances animations : 60 €
- Séance aquabike : 10 €
- Forfait 5 séances aquabike : 45 €

Du 8ager ?	Centre nautique		Piscine Toumesol												
	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h	21h	22h
LUNDI	SCOLAIRES				11h30-14h	PISCINE TOUMESOL FERRAIE		SCOLAIRES	ANIMATIONS	16h30-19h		ASSOCIATIONS SPORTIVES			
MARDI	SCOLAIRES				11h30-14h	SCOLAIRES		SCOLAIRES	ANIMATIONS	16h30-20h30 NOCTURNE EXCLUSIVE PUBLIC					
MERCREDI	SCOLAIRES				11h30-14h	ASSOCIATIONS SPORTIVES / SCOLAIRES		SCOLAIRES	ANIMATIONS	16h30-18h		ANIMATIONS	ASSOCIATIONS SPORTIVES		
JEUDI	SCOLAIRES				11h30-14h	SCOLAIRES		SCOLAIRES	ANIMATIONS	16h30-18h		16h30-20h	ASSOCIATIONS SPORTIVES		
VENDREDI	SCOLAIRES				11h30-14h	SCOLAIRES		SCOLAIRES	ANIMATIONS	16h30-18h		16h30-20h	ANIMATIONS	ASSOCIATIONS SPORTIVES	
SAMEDI	SCOLAIRES				11h30-14h	SCOLAIRES		SCOLAIRES	ANIMATIONS	15h30-18h		16h-20h30 NOCTURNE ESPACE DETENTE		ASSOCIATIONS SPORTIVES	
DIMANCHE	ASSOCIATIONS SPORTIVES / ANIMATIONS				10h-12h	ASSOCIATIONS SPORTIVES		15h-18h		15h-18h (uniquement mai et juin)		15h-18h			

Vacances scolaires : automne, hiver et printemps - Zone A																
8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h	21h	22h		
LUNDI	ASSOCIATIONS SPORTIVES + STAGES NATATION							PISCINE TOUMESOL FERRAIE		11h30-20h						
MARDI	ASSOCIATIONS SPORTIVES + STAGES NATATION							SCOLAIRES		11h30-20h30						
MERCREDI	ASSOCIATIONS SPORTIVES + STAGES NATATION							SCOLAIRES		11h30-20h						
JEUDI	ASSOCIATIONS SPORTIVES + STAGES NATATION							SCOLAIRES		11h30-20h						
VENDREDI	ASSOCIATIONS SPORTIVES + STAGES NATATION							SCOLAIRES		11h30-20h						
SAMEDI	ASSOCIATIONS SPORTIVES + STAGES NATATION							SCOLAIRES		11h30-20h30						
DIMANCHE	ASSOCIATIONS SPORTIVES / ANIMATIONS							ASSOCIATIONS SPORTIVES		15h-18h		15h-18h (uniquement mai et juin)		15h-18h		

Fermeture de la caisse 40 minutes avant la fermeture - Evacuation des bassins 20 minutes avant la fermeture - Evacuations des saunas et de l'espace bien-être 30 minutes avant la fermeture.
 Horaires de juin, juillet et août variables, renseignements à l'accueil des piscines ou consulter les sites : www.ville-sens.fr et www.grand-senoisais.fr.
 Attention : jours fériés, renseignements à l'accueil.

Entrées piscines

- Entrée plein tarif : 4 €
- Tarif réduit : 3 €
(de 4 à 17 ans, étudiants, demandeurs d'emploi, bénéficiaires du RSA ou de l'allocation parent isolé, familles nombreuses, apprentis, handicapés)
- Carnet 10 entrées plein tarif : 33 €
- Carnet 10 entrées tarif réduit : 20 €

.....

- Sauna au centre nautique :
Entrée à l'unité : 4,10 €
Forfait 10 entrées : 31 €
Entrée Sauna + piscine : 6,70 €
Forfait 10 entrées Sauna + piscine : 51 €

- Espace bien-être - piscine Toumesol :
Entrée à l'unité : 8 €
Forfait 5 entrées : 38 €
Forfait 10 entrées : 72 €
Nocturne espace détente : 5 €

Tarifs préférentiels :
renseignements à l'accueil des piscines

**Brevet
natation
6,10 €**

**10 Leçons
de natation
à partir de 85,50 €**

**Stages
vacances
39,05 €**

L'accès aux établissements est interdit aux enfants de moins de 10 ans non accompagnés des parents ou d'une personne majeure. Un justificatif pourra être demandé.