



# Guide pratique de la piscine Moselle & Madon 2015-2016

## Quelques conseils

### Pour votre bien-être :

- > La douche savonnée est obligatoire avant la baignade.
- > Le bonnet de bain est recommandé.
- > Sont interdits : le caleçon et le bermuda, le chewing-gum, tout objet en verre

## Horaires d'ouverture au public

### Durant la période scolaire, la piscine vous accueille le :

- > Lundi : 12h00 / 13h00 \*
- > Mardi : 19h00 / 21h00
- > Mercredi : 11h00 / 12h00 \*
- > Vendredi : 12h00 / 13h00 \*
- > Samedi : 12h30 / 16h00
- > Dimanche : 09h00 / 12h00

Evacuation du bassin 20 minutes avant la fermeture  
Les horaires d'ouverture de la piscine durant les vacances scolaires sont différents

- \* Possibilité de location d'aquabike, sous réserve d'un effectif restreint de nageurs.

## Tarifs

Entrée - de 16 ans : 1,40 €

Abonnement 10 entrées : 13 €

Entrée à partir de 16 ans : 2,40 €

Abonnement 10 entrée : 20 €

Cours encadrés : 8 € / 7 €

Trimestre : 77 € / 70 €

} Pour les personnes résidant ou travaillant à la CCMM

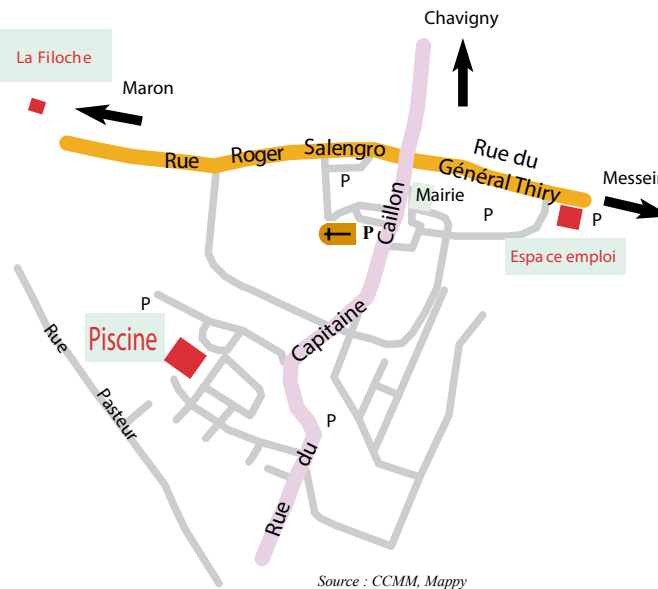
Location aquabike (séance libre de 30 min) : 2,40 €

Bonnet de bain : 1 €

Prévoir 0,50 € pour le casier à code

et 1 € pour le casier à clé.

## Plan d'accès



## Contact

### Piscine Moselle et Madon

5 rue de l'Yser

54230 Neuves-Maisons

Tél : 03 83 47 15 93

Mail : piscine@cc-mosellemadon.fr

[www.cc-mosellemadon.fr](http://www.cc-mosellemadon.fr)

création-CCMM

Ne pas jeter sur la voie publique



## Cours de natation

### Enfants (à partir de 5 ans / scolarisés en grande section maternelle)

#### ● Cours collectifs

> Mercredi :

\* Débutants : 15h-16h

\* Intermédiaires : 16h-17h

> Vendredi :

\* Débutants : 17h-18h

\* Intermédiaires : 18h-19h

#### ● Cours particuliers

> Mardi : 17h15-17h45

> Vendredi : 18h15-18h45

### Adultes

#### ● Cours collectifs

> Jeudi :

\* Débutants : 18h-19h

> Vendredi :

\* Intermédiaires : 17h-18h

#### ● Cours particuliers

> Jeudi : 17h15-17h45

#### ● Aquaphobie

> Lundi : 17h-18h

#### ● Modul'o

> Jeudi : 19h-20h

*Durée des activités : 50 min*

*Durée des cours particuliers : 30 min*

## Activités aquatiques

#### ● Aquabike

> Lundi : 18h-19h

> Mercredi : 12h-13h

> Vendredi : 19h-20h

#### Location individuelle :

> Mardi : 18h-19h

> Samedi : 12h-12h30, 17h30-18h, 18h-18h30

#### ● Aquagym

> Lundi : 18h-19h (grand bain)

> Mardi : 12h-13h

> Mercredi : 12h-13h et 19h-20h (grand bain)

> Jeudi : 12h-13h

> Vendredi : 19h-20h (grand bain)

#### ● Aquaform' (aquagym intensif)

> Mercredi : 19h-20h (petit bain)

#### ● Jardin d'O

> Samedi : 16h-17h30

#### ● Multi-activités

> 1 séance encadrée (sauf aquabike) au choix par semaine et accès gratuit à location libre aquabike

*Durée des activités : 50 min*

*Durée des cours particuliers : 30 min*

## Présentation des activités

#### ● Cours collectifs enfants

> Initiation pour les 5/6 ans : initiation au milieu aquatique et à la technique des nages

> Apprentissage : savoir nager 25m ventrale et 25m déplacement dorsal

#### ● Cours collectifs adultes

> Familiarisation

> Découverte, apprentissage des nages

> Préparation concours

#### ● Cours particuliers

> Objectif : savoir nager 50 mètres

#### ● Jardin d'O

> Ouverture exclusive de la piscine pour les familles avec de jeunes enfants. Aménagement spécifique du bassin (tapis, petits toboggans, pont flottant...) afin de découvrir le milieu aquatique de manière ludique et en toute sécurité.

Remarque : cette activité n'est pas un cours encadré de type « bébé nageur ».

#### ● Aquabike

> Vous serez répartis à 2 ou 3 personnes par vélo et vous allez pouvoir solliciter à la fois votre système cardio-vasculaire et respiratoire, mais également l'ensemble des groupes musculaires (bras, jambes, abdos, fessiers...)

#### ● Aquabike : location individuelle

> Vous voulez faire votre séance de cardio en toute liberté, venez louer votre bike pendant 30 minutes et faites-vous plaisir à votre rythme.

#### ● Aquagym

> Petit bain, grand bain, intensif ou modéré...

Vous avez le choix.

#### ● Modul'o

> Perfectionnement technique de nage, entraînement physique, nage avec palmes, sauvetage...

#### ● Aquaphobie

> Vous voulez vaincre votre appréhension de l'eau et apprendre à nager...