



Guide pratique de la piscine Moselle & Madon

26/03/18 au 22/06/18

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 : 13h00 / 14h00 *
- > Mardi : 12h00 / 13h00 & 19h00 / 21h00 *
- > Mercredi : 11h00 / 12h00 *
- > Vendredi : 12h00 / 13h00 *
- > Samedi : 12h30 / 16h00
- > Dimanche : 09h30 / 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 €

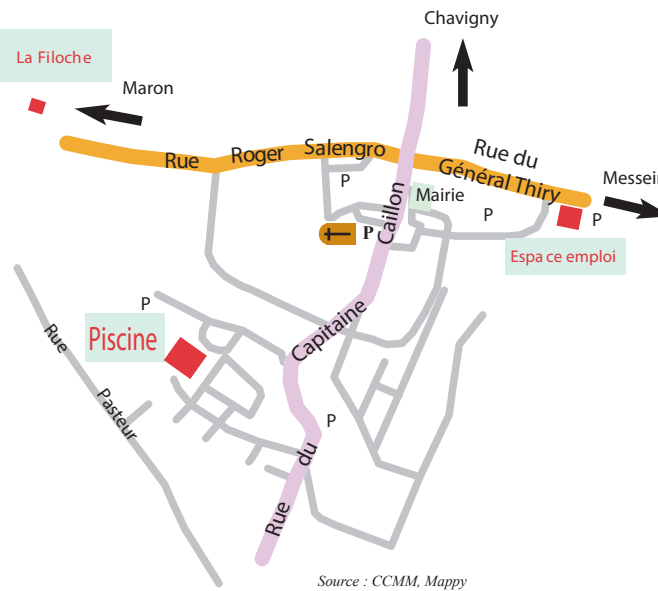
} *Pour les personnes résidant ou travaillant à la CCMM*

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

création-CCMM

Ne pas jeter sur la voie publique



| | | | | | | |
|----------|---|---|--|---|---|---|
| Lundi | | 12h00 à 13h00 AQUAGYM petit bain + AQUAGYM grand bain | 13h00 à 14h00 Accès PUBLIC + loc aquabike | 17h00 à 18h00 Cours natation adulte AQUAPHOBIE | 18h00 à 19h00 AQUABIKE | |
| Mardi | | 12h00 à 13h00 Accès PUBLIC + loc aquabike | 13h00 à 14h00 AQUAGYM | 17h15 à 17h45 COURS NATATION particuliers enfant | 18h00 à 18h30 18h30 à 19h00 location aquabike | 19h00 à 21h00 Accès PUBLIC Nocturne |
| Mercredi | 11h00 à 12h00 Accès PUBLIC + loc aquabike | 12h00 à 13h00 AQUABIKE + AQUAGYM grand bain | 13h00 à 14h00 COURS COLLECTIF ENFANTS niveau débutant | 14h00 à 15h00 COURS COLLECTIF ENFANTS niveau intermédiaire | 15h00 à 16h00 COURS COLLECTIF ENFANTS niveau débutant + intermédiaire | 16h00 à 17h00 COURS COLLECTIF ENFANTS niveau débutant + intermédiaire |
| Jeudi | | 12h00 à 13h00 AQUAGYM petit bain + AQUAGYM grand bain | | | | |
| Vendredi | | 12h00 à 13h00 Accès PUBLIC + loc aquabike | | 17h00 à 18h00 COURS COLLECTIF ENFANTS niveau débutant | 18h00 à 19h00 COURS COLLECTIF ADULTES niveau débutant | 19h00 à 20h00 AQUABIKE |
| Samedi | | 12h00 à 12h30 location aquabike | 12h30 à 16h00 Accès PUBLIC | | 16h00 à 17h30 JARDIN D'O 17h00 à 17h30 location aquabike | |
| Dimanche | 09h30 à 12h00 Accès PUBLIC | | | | | |

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

Aquaphobie

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

Aquagym

- > Petit bain, grand bain, intensif ou modéré... Vous avez le choix.

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.

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 ».

MISE EN GARDE – Avant de pratiquer une activité physique, consultez votre médecin