



# 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 €

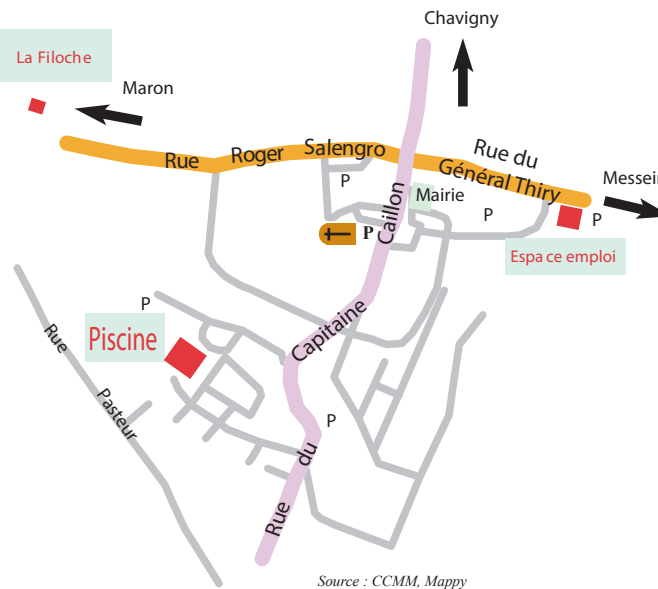
} *Pour les personnes résidant ou travaillant à la CCMM*

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

création-CCMM

Ne pas jeter sur la voie publique



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

### 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**