

# PISCINE

## Yves Carlier

## TARIFS

### Entrée

Tarif normal : 4,10 €

Tarif réduit<sup>2</sup> : 1,80 €

### Carte 10 entrées SENLISIENS<sup>1</sup> 10 entrées valables 1 an

Tarif normal : 33,60 €

Tarif réduit<sup>2</sup> : 12,20 €

### Carte 10 entrées EXTÉRIEURS 10 entrées valables 1 an

Tarif normal : 37,70 €

Tarif réduit<sup>2</sup> : 15,80 €

### Gratuité SENLISIENS<sup>1</sup>

Accordée aux personnes handicapées,  
aux 65 ans et +, et aux - de 5 ans.

### Abonnement Trim. ACTIVITÉS

Un cours fixe par semaine sur 3 mois

Tarif adulte : 73,40 €

Tarif enfant : 58,10 €

Bonnet 4,90 €

#### <sup>1</sup> Tarifs Senlisien

Accordés sur justificatifs de domicile  
de moins de 3 mois + pièces d'identité

#### <sup>2</sup> Tarifs réduits

Accordés sur justificatifs de moins de 3 mois  
+ pièce d'identité aux : familles nombreuses,  
enfants de - de 18 ans, bénéficiaires des minima  
sociaux.

## HORAIRES

### Hors vacances scolaires

Lundi 17h-19h15

Mardi 12h-13h30 & 17h-19h15

Mercredi 16h30-19h15

Jeudi 12h-13h30 & 17h-19h15

Vendredi 17h-20h

Samedi 10h30-12h30 & 16h-19h15

Dimanche 9h30-13h30

### Vacances scolaires

Du mardi au vendredi 11h-12h45 & 15h-16h45  
& 17h30-19h15

Samedi 10h30-12h30 & 16h-19h15

Dimanche 9h30-13h30

### Jours fériés

Piscine fermée y compris le lundi de Pentecôte

## À NOTER

### BONNET DE BAIN OBLIGATOIRE SHORT DE BAIN INTERDIT.

- Évacuation des bassins 15 minutes avant la fermeture de l'établissement.
- Derniers tickets délivrés 30 minutes avant la fermeture.
- Casier : pièces de 1 €.
- Paiements acceptés : carte bleue / espèces.
- Aucun remboursement.

Complexe Sportif Yves Carlier, rue Yves Carlier  
03 44 31 67 28 - [www.ville-senlis.fr](http://www.ville-senlis.fr)

# ACTIVITÉS



## **École Municipale de Natation Senlisienne de 6 à 11 ans :**

Apprentissage des bases de la natation. L'objectif est de devenir autonome sur 25 mètres, cours de 30 minutes.

*Lundi, mardi, jeudi ou vendredi à 17h15 ou lundi, mardi et vendredi à 18h15 ou mercredi à 14h, 14h15, 14h45, 15h, 15h30 et 15h45. Samedi à 9h45. Cours réservés aux 5 ans le mercredi à 13h15.*

## **Cours Ados :**

› Ados de 12 à 17 ans (nageurs et non-nageurs) : *Samedi de 15h10 à 15h55.*



## **Aquaphobie / Apprentissage adulte :**

Objectif : En petit groupe, et avec la présence rassurante d'un éducateur, vous allez découvrir

cet élément que vous connaissez mal : l'eau !

*Jeudi de 18h15 à 19h.*



## **Perfectionnement adulte :**

Objectif : Vous affinez vos gestuelles et apprenez de nouvelles nages. Le travail sur la respiration vous permet d'acquérir une certaine aisance technique.

*Jeudi de 10h à 10h45.*



## **Aquagym / Aquatonic :**

Objectif : L'aquagym permet à tous de profiter des bienfaits de l'eau grâce à l'effet d'apesanteur. Les exercices de renforcement musculaire sont adaptés à votre niveau et l'effet d'automassage assure un meilleur retour sanguin. L'aquatonic regroupe des activités aquatiques d'intensité modérée à soutenue, comprenant nage avec palmes, aquajogging, circuit training ainsi que l'aquagym en petite profondeur.

*Lundi de 12h à 12h45, mardi de 10h à 10h45 ou vendredi de 12h à 12h45. et de 10h à 10h45 « Aquatonic ».*

## **Nage avec palmes :**

Objectif : La nage avec palmes s'adresse aux personnes sachant nager 25 m sans reprise d'appui. Elle permet de renforcer tous les muscles du corps. Cette activité fait travailler le cardio et fait brûler plus de calories qu'une séance de natation classique.

*Jeudi de 9h00 à 9h45*



**Des animations adultes et enfants supplémentaires vous sont également proposées pendant les vacances scolaires**



Programme en ligne sur : [www.ville-senlis.fr/Piscine-animations-vacances](http://www.ville-senlis.fr/Piscine-animations-vacances)