

Les animations adultes

Aquabike : à fond les pédales !

Venez vous dépenser au rythme de la musique et du coup de pédale ! 30 min = 1h en salle d'après certains experts !

Possibilité de faire de l'aquabike en totale autonomie.

A partir de 18 ans - Réservation obligatoire

Pas de cours pendant les vacances scolaires

Aquaséniors : mon moment relax !

C'est un cours de gymnastique aquatique de remise en forme à travers une douce stimulation du corps pour bénéficier des bienfaits de l'eau sans stress.

Pas de cours pendant les vacances scolaires

Aquamusic : le rythme dans l'eau.

Amusez vous et pratiquez votre activité en musique ! Au rythme des chorégraphies, travaillez différemment en fonction des périodes de l'année : renforcement des muscles des jambes, de la ceinture abdominale...

Pas de cours pendant les vacances scolaires

Aquatrainig: intensément sport !

Le cours est constitué d'une succession rapide d'ateliers variés : course sur place, sauts... Il fait travailler tout le corps, booste le cardio, brûle les calories, élimine la cellulite... et sans risque de traumatisme.

Les soirées à thème

Le temps d'une soirée, votre piscine vous ouvrira ses portes sur un thème particulier où une multitude d'activités vous seront proposées.



Les associations de la piscine

Canoë Kayak Montigninois

Gilles LEMAIRE, Président
06 59 43 98 97
canoe-kayaks-montigny@orange.fr

Club nautique les Hippocampes

Bruno ZAWADZKI, Président
hippocampes@natation-montigny.com
<https://natation-montigny.com>

Triatomics Montigny-en-Gohelle

www.triatomics.fr
Facebook : Triathlon Club Montigny en Gohelle
Jean-Pierre ACKET, Président
06 09 60 70 67
contact@triatomics.fr

Soignons propre !

Je me mouche

Pour ne pas apporter dans l'eau des sécrétions rhinopharyngées.

Je me démaquille

Il existe du maquillage et des crèmes qui résistent à l'eau, mais pas au chlore... Celui-ci, présent dans l'eau de la piscine dissout le maquillage et la crème.

Je passe aux toilettes

L'eau exerce une pression sur la paroi abdominale. Ce phénomène conduit à des pertes d'urine. Le passage aux toilettes les rejets et réduit de 30% à 60% la pollution introduite dans le bassin.

Je me douche entièrement avec du savon avant d'accéder au bassin

Le passage sous la douche joue un rôle primordiale. Même propre, chaque individu est porteur de micro organisme indésirables, ce qui participe à la contamination de l'eau. Une douche complète savonnée élimine la grande majorité des germes cutanés ainsi qu'une grande partie de la pollution organique (sueur).

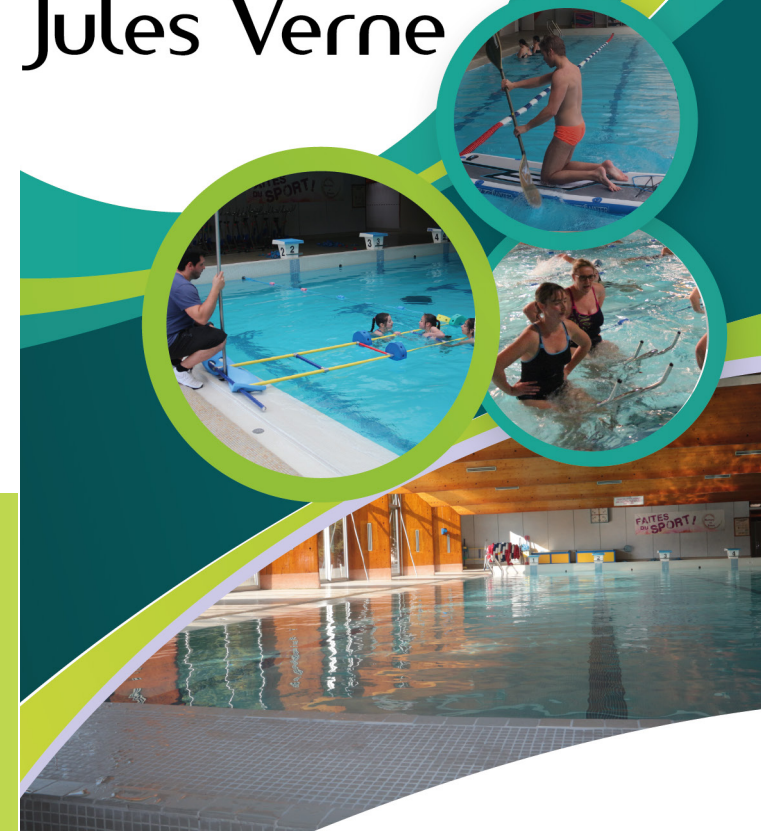
Je mets un bonnet

Il n'est pas obligatoire dans votre piscine, mais il contribue à la propreté en évitant de retrouver des cheveux flottant à la surface.

Je me rince les pieds dans le pédiluve

Pour limiter les apports de pollution, il est indispensable de tremper les deux pieds afin d'éliminer les derniers microbes.

Piscine municipale Jules Verne



Découvrez toutes les activités

Rue Emile Zola
à Montigny-en-Gohelle
03 21 20 34 94
piscine@mairie-montigny.fr



ACTIVITÉS

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Accueil du Public <i>avec lignes de nage</i>		17h - 19h*	11h30 - 13h15* 14h15 - 19h*	17h - 19h*	17h - 19h*	9h - 12h* 14h - 18h*	8h30 - 12h30* ²
Aquabike^(R)		19h15 - 19h45		19h15 - 19h45		10h45 - 11h15	9h30 - 10h
Liberty Bike			9h45 - 10h15				
Aquaseniors				17h - 17h45			
Aquamusic		18h15 - 19h					
Aquatraining			18h15 - 19h				
Aquaphobie^{*3} <i>(grands débutants)</i>			9h45 - 10h15				
Jardin Aquatique						9h15 - 10h30	
Liberty Jeux Aquarécé			16h-18h			15h - 17h30	10h30 - 12h
Leçons adultes^{*3}				18h15 - 19h		11h15 - 12h	
Leçons enfants^{*3}	17h15 - 17h45 17h45 - 18h15		14h15 - 14h45 15h - 15h30 15h45 - 16h15	17h45 - 18h15	17h45 - 18h15 18h15 - 18h45		

(R) : sur réservation

ATTENTION : * remontée du bassin 15 min avant la fermeture *² remontée du bassin à 12h

*³ Aquaphobie inscription pour le cycle : janvier à mars ; avril à juin ; septembre à décembre

Caisses fermées 30 min avant la fermeture

Tarifs entrée public :

- Adulte : 2,50 € ; par 10 : 22 €
- - 18 ans : 1,90 € ; par 10 : 17 €
- **Entrée famille 1 adulte + 2 enfants :**
Montigninois : 5,50 € ; Extérieurs : 6 €
- **Entrée famille 2 adultes + 2 enfants :**
Montigninois : 8 € ; Extérieurs : 8,50 €
- **Tarif réduit * :** 2€ ;

* Uniquement les Montigninois de + de 65 ans, demandeur d'emploi, étudiant (sur présentation d'un justificatif)

Tarifs animations

	Montigninois 1 séance	Extérieurs 1 séance	Montigninois Carte de 10	Extérieurs Carte de 10
Aquaseniors Aquamusic Aquatraining	7 €	8 €	65 €	75 €
Leçon enfant	6 €	7 €	55 €	65 €
Leçon adulte	7 €	8 €	65 €	75 €
Aquabike 30 min	6,50 €	7,50 €	60 €	70 €
Liberty Bike	5 €	6 €	45 €	55 €
Aquapalming / Aquaphobie / Autres activités	5 €	6 €		

École de natation

Leçons de natation

Des premières leçons de natation à l'apprentissage de plusieurs nages, enfants et adultes profiteront de cours de qualité avec nos maîtres-nageurs. Les leçons durent 30 min (enfants) et 45 min (adultes), une fois par semaine.

A partir de 6 ans.

Pas de cours pendant les vacances scolaires.

Stage de natation : 1 semaine pour nager !

Les stages de natation sont organisés durant les petites vacances. Du mardi au vendredi, votre enfant bénéficiera d'un stage intensif avec une séance par jour. Pour débiter ou progresser, c'est une méthode idéale pour les enfants qui ont déjà un programme chargé tout au long de l'année.

Uniquement pendant les vacances scolaires

Aquaphobie : vaincre sa peur.

Naturellement, le corps humain flotte et ne coule pas ! Venez découvrir les bienfaits de l'eau et vaincre votre phobie. Le maître-nageur vous accompagnera dans un cadre sécurisant et rassurant. L'apprentissage se fait sous forme de cycle d'environ 10 séances. 3 cycles sont programmés : de janvier à mars, d'avril à juin et de septembre à décembre.

Pas de cours pendant les vacances scolaires

Les animations enfants

Jardin Aquatique

Le jardin aquatique permet à l'enfant de se familiariser avec le milieu aquatique de manière ludique. Evoluer parmi les tapis flottants, planches, ballons et jouets multicolores, permettra de mieux préparer votre enfant à l'apprentissage de la nage.

A partir de 3 ans.

Pas de cours pendant les vacances scolaires

Aquarécé

Le samedi et le mercredi, venez profiter d'un moment en famille pour se faire plaisir dans l'eau. Différents matériels gonflables sont à votre disposition pour jouer avec vos enfants (en dessous de 8 ans, les enfants doivent être accompagnés d'un adulte).

Pas de cours pendant les vacances scolaires

IMPORTANT

Un dossier d'inscription est obligatoire pour toutes les activités. Ils sont traités par ordre d'arrivée. Attention tout dossier incomplet n'est pas traité. Il comprend un **certificat médical de non contre indication, une photo d'identité, un justificatif de domicile et une fiche de renseignements** disponible à la piscine, à la Direction Jeunesse et Sports et en téléchargement sur

www.mairie-montigny.fr