

Planning des activités aquatiques du 8 septembre 2011 au 1^{er} juillet 2012

07h	Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi		Dimanche	
	Sportif	Ludique	Sportif	Ludique	Sportif	Ludique	Sportif	Ludique	Sportif	Ludique	Sportif	Ludique	Sportif	Ludique
08h	Performance	Aqua Zen			Evolution				Performance					
09h		Aqua Vélo							Aqua Vélo					
10h		Aqua Séniors		Circuit Aqua Forme	Je nage*	Circuit Aqua Forme		Circuit Aqua Forme	Aqua Séniors	Plongée sur réservation	BB nageur	Plongée sur réservation	BB nageur	
11h		Bientôt Maman		Aqua Vélo	Je nage*	Jardin aquatique S.P.		Aqua Vélo	Bientôt Maman	Plongée sur réservation	BB nageur	Plongée sur réservation	BB nageur	
12h		Circuit Aqua Forme		Bientôt Maman	Je me déplace*	Jardin aquatique S.P.		Aqua-gym doux	Circuit Aqua Forme	Plongée sur réservation	Jardin aquatique A.P.	Plongée sur réservation	Jardin aquatique A.P.	
13h	Aqua-gym Plus		Aqua-gym vitalité				Aqua-gym Plus		Aqua-gym vitalité					
14h	Aqua-gym vitalité		Aqua-gym Plus		Aqua-gym vitalité		Aqua-gym vitalité		Aqua-gym Plus		Aqua-gym vitalité		Aqua-gym vitalité	
15h	Location Aqua Vélo		Location Aqua Vélo		Je nage*		Location Aqua Vélo		Location Aqua Vélo		Plongée sur réservation		Location Aqua Vélo**	Plongée sur réservation
16h	Location Aqua Vélo		Location Aqua Vélo		Je me déplace*		Location Aqua Vélo		Location Aqua Vélo		Plongée sur réservation		Location Aqua Vélo**	Plongée sur réservation
17h	Location Aqua Vélo		Location Aqua Vélo		Plongée		Location Aqua Vélo		Location Aqua Vélo		Plongée sur réservation		Location Aqua Vélo**	Plongée sur réservation
18h	Je nage bien *		Je nage bien *		Plongée		Je nage bien *		Mix un Max *				Location Aqua Vélo**	
19h	Aqua Vélo		Aqua Vélo	Sportif Plongée	Mix un Max*		Aqua Vélo	Sportif Plongée	Aqua Vélo		Aqua Vélo		Location Aqua Vélo**	
20h	Aqua-gym Plus		Aqua-gym Running	Sportif Plongée	Aqua-gym Plus		Aqua-gym Running	Sportif Plongée	Aqua-gym Plus		Aqua-gym Running			
21h		Sportif Location Aqua Vélo		Sportif Location Aqua Vélo		Sportif Location Aqua Vélo		Sportif Location Aqua Vélo		Sportif Location Aqua Vélo		Sportif Location Aqua Vélo		Sportif Location Aqua Vélo
22h	Autonomie	Sportif Location Aqua Vélo	Entraînement	Sportif Location Aqua Vélo	Evolution	Sportif Location Aqua Vélo	Entraînement	Sportif Location Aqua Vélo	Autonomie	Sportif Location Aqua Vélo		Sportif Location Aqua Vélo		Sportif Location Aqua Vélo
23h										Sportif Location Aqua Vélo		Sportif Location Aqua Vélo		Sportif Location Aqua Vélo

* Un retard de 5 mn est toléré pour accéder à ce cours.
 ** En cas de forte affluence, il n'y aura pas de location d'Aqua Vélo.



Mairie de Paris



www.pailleron19.com
 Tél: 01.40.40.27.70.

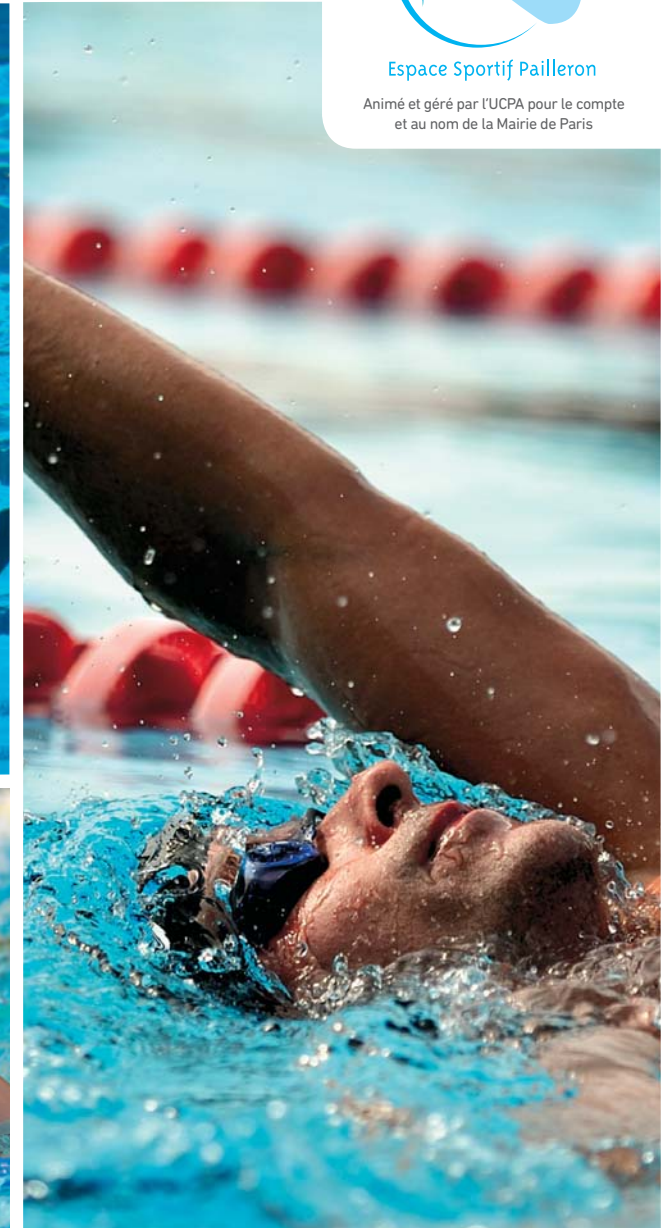
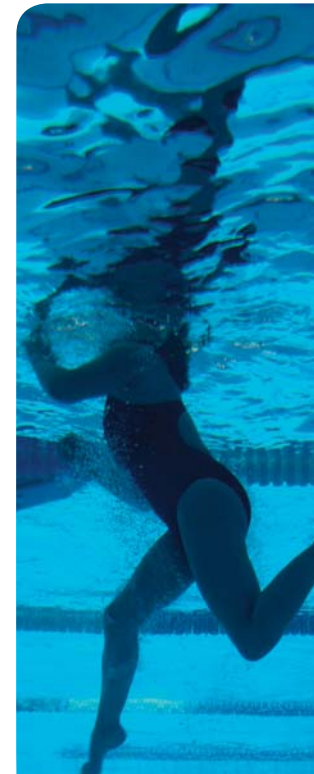


Mairie de Paris



Espace Sportif Pailleron

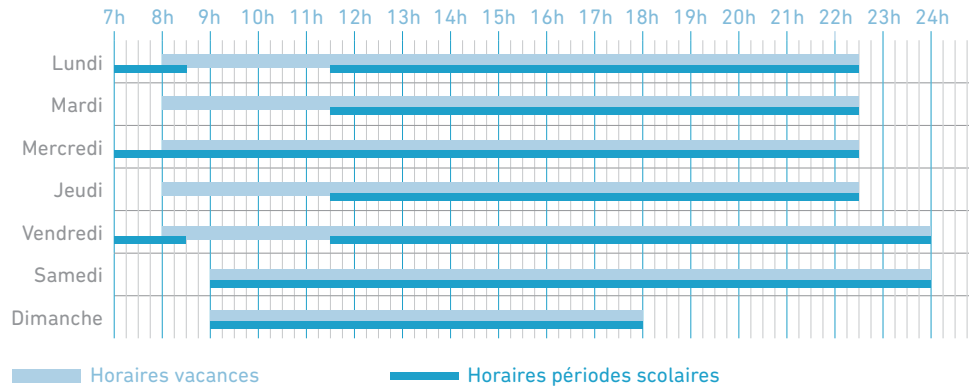
Animé et géré par l'UCPA pour le compte et au nom de la Mairie de Paris



Activités aquatiques



OUVERTURE AU PUBLIC



TARIFS PLONGÉE

Produit	Tarif
Baptême (une séance)	20 €
Pack découverte (baptême + 2 plongées)	99 €
Premières bulles (baptême + 4 plongées + séance théorique)	130 €
Remise à l'eau (une séance)	30 €
Plongée sensation (6 plongées + 1 séance théorique) Permet l'obtention du niveau 1 de plongée	230 €

TARIFS

Accès et abonnements

Produit	Journée	
	Plein tarif	Nocturne (à partir 20 h)
Entrée unitaire	3,10 €	4,80 €
	Tarif réduit 1,80 €	2,70 €
10 entrées (validité 1 an)	Plein tarif 26,00 €	
	Tarif réduit 15,00 €	
Pass trimestriel	Plein tarif 39,00 €*	
	Tarif réduit 20,00 €*	
Pass annuel	Plein tarif 140,00 €*	
	Tarif réduit 72,00 €*	

Activités à la carte (pour le détail des activités, reportez-vous au prospectus)

Produit	Piscine (droit d'entrée non compris)
Activité entrée unitaire	5,50 €
Activité 10 entrées	48,50 €

Activités avec inscription à l'année (pour le détail des activités, reportez-vous au prospectus)

Produit	Piscine (droit d'entrée compris)
Activités enfants (-18 ans)	190,00 €**
Activités adultes (+18 ans)	210,00 €**

Aqua Vélo

Produit	Tarif
Location Aqua vélo	4 € la 1/2 heure

* Frais de création de carte : 3,00 € à l'inscription
** Frais de dossier : 10,00 € à l'inscription



Des formules imaginées spécialement pour vos enfants

Bébé nageur

De 6 mois à 3 ans - Vous souhaitez faire découvrir le milieu aquatique à votre bébé et le familiariser à cet environnement.

Jardin aquatique avec parents (A.P.)

De 3 à 4 ans - Vous souhaitez faire découvrir le milieu à votre enfant, développer son aisance aquatique.

Jardin aquatique sans parents (S.P.)

De 5 à 6 ans - Vous souhaitez faire découvrir le milieu à votre enfant, développer son aisance aquatique.



L'apprentissage de la natation pour les enfants, quel que soit leur niveau

Je me déplace

De 6 à 12 ans - Votre enfant souhaite se déplacer en toute autonomie et sans matériel dans l'eau.

Je nage

De 6 à 12 ans - Votre enfant souhaite se déplacer en nage ventrale et dorsale.

Je nage bien

De 8 à 15 ans - Votre enfant souhaite nager sur une distance de plus de 100 mètres et assimiler de nouvelles techniques.

Mix 1 max

De 12 à 17 ans - Vous souhaitez progresser dans des disciplines aquatiques variées, et vous amuser dans une atmosphère ludique et conviviale.



L'apprentissage spécifique de la natation et des disciplines annexes

Autonomie

À partir de 15 ans - Vous souhaitez apprendre à vous déplacer en toute autonomie et sans matériel, découvrir et apprendre les bases de la natation.

Évolution

À partir de 15 ans - Vous souhaitez apprendre à vous déplacer en nage ventrale et dorsale, et améliorer votre technique de nage.

Performance

À partir de 15 ans - Vous souhaitez nager sans vous arrêter sur une distance de plus de 100 mètres, assimiler de nouvelles techniques de nage et améliorer vos performances.

Entraînement

Pré requis : maîtrise d'une nage ventrale et dorsale. Cette activité est destinée à un public nageur qui souhaite parfaire ses techniques et s'entraîner en vue de la réalisation d'objectif.



Tous les bienfaits de l'eau pour le corps et l'esprit

Aquagym douceur

À partir de 16 ans - Vous souhaitez pratiquer la gymnastique aquatique pour reprendre une activité physique ou vous rééduquer en douceur.

Aquagym vitalité

À partir de 16 ans - Vous souhaitez pratiquer la gymnastique aquatique.

Aquagym plus

À partir de 16 ans - Vous souhaitez pratiquer la gymnastique aquatique sportive avec des objectifs de dépassement de soi.

Aqua running

À partir de 16 ans - Vous souhaitez pratiquer la gymnastique aquatique sportive en grande profondeur. Cette approche est basée sur des mouvements de course à pieds.

Aqua zen

À partir de 17 ans - Vous souhaitez maîtriser vos appréhensions de l'environnement aquatique et prendre un nouveau départ vers les techniques de natation.

Bientôt maman

Vous souhaitez prendre soin de vous, vous détendre, travailler votre respiration, vous relaxer en milieu aquatique durant votre grossesse.

Aqua vélo

Utilisation d'un vélo multi-postes pour un travail d'endurance, de renforcement musculaire, de gainage des jambes et des bras.

Location Aqua vélo

Location d'un aqua vélo pour pratiquer l'activité en autonomie.

Circuit Aqua Forme

Vous souhaitez remodeler votre silhouette au travers d'ateliers variés pour lutter efficacement contre la cellulite et améliorer votre niveau de condition physique en alliant renforcement musculaire et cardio-respiratoire.

■ Pour en savoir plus, consultez le détail des activités à l'accueil.

■ www.pailleron19.com