pays de l'or
AGGLOMÉRATION

SEPTEMBRE 2023 - JUIN 2024

PISCINES

SPORT, LOISIR, DÉTENTE

TOUTE L'ANNÉE, JETEZ-VOUS À L'EAU !

CANDILLARGUES - LA GRANDE MOTTE
LANSARGUES - MAUGUIO CARNON
MUDAISON - PALAVAS-LES-FLOTS
SAINT-AUNÈS - VALERGUES

paysdelor.fr

Espace Aquad'or MAUGUIO

Bassin de 25 m découvrable
Bassin ludique et tobogan
Espace extérieur

ADRESSE
83 rue Léon Jouhaux
34130 Mauguio

CONTACT
04 67 29 35 95
piscine.mauguio@paysdelor.fr

ACCÈS
Ligne 2 du réseau Transp'Or & Mobilités
Arrêt Écoles (5 minutes à pied)

FERMETURES :
du 22 décembre au 1er janvier inclus et du 4 août au 1er septembre inclus.
Fermeture les jours fériés.

HORAIRES D'OUVERTURE (TOUT PUBLIC)

Entrée possible jusqu'à 1 heure avant la fermeture

	PÉRIODE SCOLAIRE	VACANCES ZONE C
Lundi	12h - 14h	10h30 - 12h30 et 13h30 - 17h30
Mardi	12h - 14h et 19h - 21h30	13h30 - 17h30
Mercredi	12h30 - 17h	10h30 - 12h30 et 13h30 - 17h30
Jeudi	12h - 14h et 19h - 21h30	13h30 - 17h30
Vendredi	**Fermeture**	10h30 - 12h30 et 13h30 - 17h30
Samedi	13h - 18h	13h30 - 18h
Dimanche	10h - 13h	**Fermeture 2ème et 3ème dimanche des vacances(1)**

Évacuation des bassins 30 min avant la fermeture.

(1) Les dimanches 29/10, 05/11, 24/12, 31/12 2023. Puis les 07/01, 18/02, 25/02, 14/04, 21/04, 07/07 2024

Lansargues PISCINE ROBERT FLAVIER

Bassin couvert de 25 m
Bassin ludique
Terrasse

ADRESSE
Route de l'Arboras
34130 Lansargues

CONTACT
04 67 12 80 51
piscine.lansargues@paysdelor.fr

ACCÈS
Ligne B du bus à la demande du réseau Transp'Or & Mobilités
Arrêt Église (5 minutes à pied)

FERMETURES : du 4 décembre au 8 janvier inclus et du 4 août au 1er septembre inclus.
Fermeture les jours fériés.

HORAIRES D'OUVERTURE (TOUT PUBLIC)

Entrée possible jusqu'à 1 heure avant la fermeture

	PÉRIODE SCOLAIRE	VACANCES ZONE C
Lundi	**Fermeture**	10h30 - 12h30 et 13h30 - 17h30
Mardi	12h - 14h	10h30 - 12h30 et 15h30 - 17h30
Mercredi	9h - 13h	10h30 - 12h30 et 13h30 - 17h30
Jeudi	12h - 14h	10h30 - 12h30 et 15h30 - 17h30
Vendredi	12h - 14h et 18h30 - 21h	10h30 - 12h30 et 13h30 - 17h30
Samedi	13h - 18h	13h30 - 17h30
Dimanche	10h - 13h	**Fermeture 2ème et 3ème dimanche des vacances(1)**

Évacuation des bassins 30 min avant la fermeture.

(1) Les dimanches 29/10, 05/11, 24/12, 31/12 2023. Puis les 07/01, 18/02, 25/02, 14/04, 21/04, 07/07 2024

ESPACE GRAND BLEU
La Grande Motte

Bassin de 25 m, bassin ludique
Toboggans
Ouverture parc extérieur du lundi 1er juillet au 31 août

ADRESSE
195, rue Saint-Louis
34280 La Grande Motte

CONTACT
04 67 56 28 23
espace.grandbleu@paysdelor.fr

ACCÈS
Ligne 4 du réseau Transp'Or & Mobilités
Arrêt Grand Bleu

FERMETURES : du 1er septembre au 1er octobre inclus.
Du 22 décembre au 21 janvier inclus.
Fermeture pré-saison : du 24 au 30 juin.
Fermeture les jours fériés sauf jeudi 9 mai 2024.

HORAIRES D'OUVERTURE (TOUT PUBLIC)
Entrée possible jusqu'à 1 heure avant la fermeture

	PÉRIODE SCOLAIRE	VACANCES ZONE C
Lundi	12h - 14h et 17h30 - 20h30	10h30 - 12h30 et 13h30 - 18h30
Mardi	12h - 14h	13h30 - 18h30
Mercredi	13h30 - 18h30	10h30 - 12h30 et 13h30 - 18h30
Jeudi	12h - 14h et 17h30 - 20h30	13h30 - 18h30
Vendredi	**Fermeture**	10h30 - 12h30 et 13h30 - 18h30
Samedi	13h30 - 18h30	13h30 - 18h30
Dimanche	10h - 13h	**Fermeture 2ème et 3ème dimanche des vacances(1)**

Évacuation des bassins 30 min avant la fermeture.

(1) Les dimanches 29/10, 5/11, 24/12 et 31/12 2023. Puis les 07/01, 18/02, 25/02, 14/04, 21/04 et 30/06 2024

Espace AQUATITUDE
Palavas-les-Flots

Bassin de 25 m, bassin ludique
Toboggan
Espace extérieur avec parcours de santé

ADRESSE
Avenue Brocardi
34250 Palavas-les-Flots

CONTACT
04 99 54 67 41
accueil.piscine.palavas@paysdelor.fr

ACCÈS
Ligne 1 du réseau Transp'Or & Mobilités
Arrêt Salle Bleue

FERMETURES : du 4 décembre au 1er janvier inclus.
Fermeture technique du 24 au 30 juin.
Fermeture les jours fériés.

HORAIRES D'OUVERTURE (TOUT PUBLIC)
Entrée possible jusqu'à 1 heure avant la fermeture

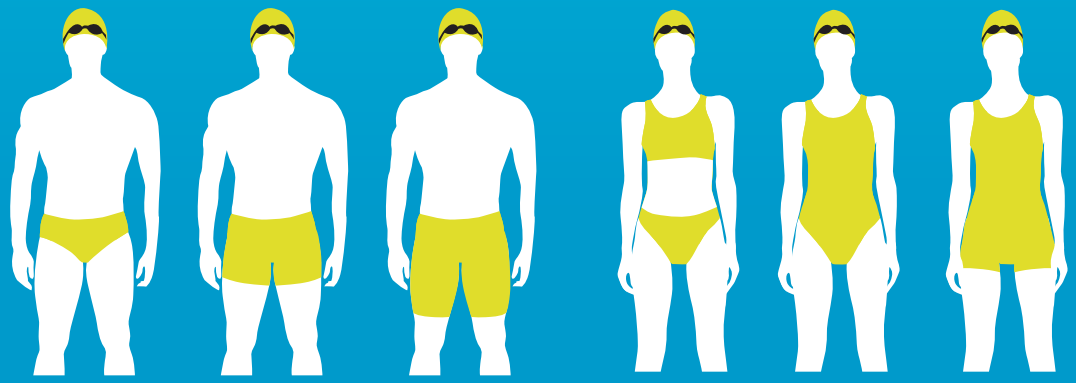
	PÉRIODE SCOLAIRE	VACANCES ZONE C
Lundi	**Fermeture**	10h30 - 12h30 et 13h30 - 17h
Mardi	12h30 - 14h et 18h30 - 22h	13h30 - 17h
Mercredi	10h - 12h	10h30 - 12h30 et 13h30 - 17h
Jeudi	12h30 - 14h et 18h30 - 22h	13h30 - 17h
Vendredi	12h30 - 14h	10h30 - 12h30 et 13h30 - 17h
Samedi	13h30 - 18h	13h30 - 18h
Dimanche	10h - 13h	**Fermeture 2ème et 3ème dimanche des vacances(1)**

Évacuation des bassins 30 min avant la fermeture.

(1) Les dimanches 29/10, 5/11, 24/12 et 31/12 2023. Puis les 07/01, 18/02, 25/02, 14/04, 21/04 et 30/06 2024

TENUES DE BAIN AUTORISÉES

Le bonnet de bain est obligatoire



SLIP DE BAIN | BOXER DE BAIN | MAILLOT DE COMPÉTITION | MAILLOT CLASSIQUE 2 PIÈCES | MAILLOT CLASSIQUE 1 PIÈCE | MAILLOT SHORTY

LES ACTIVITÉS PROPOSÉES

FITNESS

AQUAGYM

Activité permettant un travail complet du corps : une séance dynamique accessible à tous pour un renforcement musculaire et une dépense calorique adaptés aux exigences et aux besoins de chacun.

	AQUAD'OR	ROBERT FLAVIER	AQUA'TITUDE	ESPACE GRAND BLEU
Lundi	12h30 - 13h15	**Fermeture**	**Fermeture**	12h30 - 13h15
Mardi	18h15 - 19h	18h15 - 19h	12h30 - 13h15	/
Mercredi	12h30 - 13h15 19h - 19h45	/	18h30 - 19h15	/
Jeudi	/	18h15 - 19h	12h30 - 13h15	12h30 - 13h15 18h - 18h45
Vendredi	**Fermeture**	/	12h30 - 13h15 18h30 - 19h15	**Fermeture**
Samedi	/	9h - 9h45	9h - 9h45	10h15 - 11h

AQUABIKE

Tout en remodelant et affinant sa silhouette, l'aquabike permet de développer ses capacités cardio-vasculaires et son endurance. Ce sport muscle davantage les jambes.

	AQUAD'OR	ROBERT FLAVIER	AQUA'TITUDE	ESPACE GRAND BLEU
Lundi	/	**Fermeture**	**Fermeture**	18h - 18h45
Mardi	/	12h30 - 13h15	/	12h30 - 13h15
Mercredi	18h - 18h45	/	10h - 10h45 17h15 - 18h	/
Jeudi	/	/	/	/
Vendredi	**Fermeture**	12h30 - 13h15	/	**Fermeture**
Samedi	/	/	/	11h15 - 12h
Dimanche	9h - 9h45	/	9h - 9h45	/

CIRCUIT TRAINING - AQUAMIX

Grande intensité ! Musclez et tonifiez l'ensemble de votre corps en travaillant votre endurance. Vous réaliserez en musique plusieurs exercices variés et très courts, en utilisant les vélos, trampolines, Medecine Ball...

	AQUAD'OR	ROBERT FLAVIER	AQUA'TITUDE	ESPACE GRAND BLEU
Lundi	18h15 - 19h	**Fermeture**	**Fermeture**	/
Mardi	/	/	/	18h45 - 19h30
Mercredi	/	18h - 18h45	/	/
Jeudi	18h15 - 19h	/	17h45 - 18h30	/
Vendredi	**Fermeture**	19h30 - 20h15	/	**Fermeture**
Dimanche	**/**	9h - 9h45	/	**/**

AQUAPALMES

Activité à mi-chemin entre la natation avec palmes et l'aquagym en grande profondeur. Idéal pour travailler le gainage, les fessiers et les muscles des cuisses.

	AQUAD'OR	ROBERT FLAVIER
Mardi	/	18h15 - 19h
Jeudi	12h30 - 13h15 18h15 - 19h	/

ADOS

WATER POLO

	AQUAD'OR	ROBERT FLAVIER	ESPACE GRAND BLEU
Mercredi	17h - 18h	17h - 17h45 18h - 18h45	16h45 - 17h30

NATATION ADO, SAUVETAGE ET PRÉPA BNSSA

Spécialement prévu pour les ados. Besoin de préparation pour le Bac, envie d'apprendre les techniques de sauvetage jusqu'à la préparation de l'examen du BNSSA ? Ces créneaux sont pour vous.

	AQUAD'OR	ROBERT FLAVIER	AQUA'TITUDE	ESPACE GRAND BLEU
Lundi	18h15 - 19h Sauvetage	**Fermeture**	**Fermeture**	/
Mardi	18h15 - 19h	/	/	18h - 18h45 Prépa Bac et sauvetage
Mercredi	18h - 18h45 Sauvetage	17h - 17h45 18h - 18h45	17h15 - 18h Sauvetage 18h - 19h30 BNSSA	16h - 16h45
Vendredi	**Fermeture**		18h30 - 19h15	**Fermeture**
Samedi	11h - 11h45	11h - 11h45	/	/

AQUA CROSSFIT (ADO - ADULTES)

Parcours de motricité, marche, renforcement musculaire, fitness, jeux d'équipes, natation sportive/natation sauvetage, aquagym/aquabike/circuit training, relaxation... Une activité complète pour s'amuser tout en faisant travailler ses muscles et son corps.

	ROBERT FLAVIER	AQUA'TITUDE	ESPACE GRAND BLEU
Mardi	/	/	18h45 - 19h30
Mercredi	/	/	/
Jeudi	18h15 - 19h	/	/
Samedi	/	10h - 11h30 (ado)	/

PETITS NAGEURS

BÉBÉS NAGEURS

Ouvert aux enfants de 5 mois à 3 ans. L'activité permet dès le plus jeune âge de partir à la découverte du milieu aquatique. C'est un moment ludique et privilégié à partager avec son enfant.

	AQUAD'OR	AQUA'TITUDE
Samedi	9h - 9h45 10h - 10h45	/
Dimanche	/	9h - 9h45

JARDIN AQUATIQUE

Ouvert aux enfants de 3 à 5 ans. L'activité est axée sur le jeu afin de développer l'aisance des enfants en milieu aquatique.

	AQUAD'OR	ROBERT FLAVIER	AQUA'TITUDE	ESPACE GRAND BLEU
Mercredi	/	14h - 14h45 (4-6 ans)	17h15 - 18h	/
Samedi	/	10h - 10h45 (4-6 ans)	/	10h15 - 11h
Dimanche	9h - 9h45	/	/	/

COURS

AQUAPHOBIE

En groupe restreint, à votre rythme, vous apprendrez à "apprivoiser" le milieu aquatique pour vaincre votre peur de l'eau ou de la profondeur. Progressivement vous arriverez à mettre la tête sous l'eau, à vous déplacer, et surtout à ne pas paniquer lorsque vous vous retrouverez dans un endroit où vous n'avez pas pied.

	AQUAD'OR	AQUA'TITUDE	ESPACE GRAND BLEU
Mercredi	/	18h30 - 19h30	9h15 - 10h (enfants)
Jeudi	16h-16h45		
Samedi	/	/	11h15 - 12h

ADULTE DÉBUTANT

Le cours est adapté aux grands débutants, qui n'ont pas peur de l'eau et qui souhaitent apprendre tous les rudiments de la natation. Il s'adapte au niveau de chacun grâce à une progression par étapes.

	AQUAD'OR	ROBERT FLAVIER
Mardi	12h30 - 13h15	/
Mercredi	19h - 19h45	/
Dimanche	/	9h - 9h45

NATATION ADULTE

	AQUAD'OR	ROBERT FLAVIER	AQUA'TITUDE	ESPACE GRAND BLEU
Lundi	/	**Fermeture**	**Fermeture**	/
Mardi	12h30 - 13h15	18h15 - 19h	17h45 - 18h30 20h - 21h	18h - 18h45
Jeudi	12h30 - 13h15 19h - 19h45	/	17h45 - 18h30	18h15 - 19h
Vendredi	**Fermeture**	18h30 - 19h15	17h45 - 18h30	**Fermeture**
Samedi	10h45 - 11h30	/	/	/

ÉCOLE DE NATATION ENFANT (à partir de 5 ans, cours de 45 min)

Se rapprocher des piscines pour les groupes de niveaux et les créneaux.

Chaque enfant peut trouver un cours de natation à son niveau.

Pour que le cours soit adapté à votre enfant, rendez-vous à l'accueil de la piscine pour connaître le groupe et le jour de l'école de natation.

	AQUAD'OR	ROBERT FLAVIER	AQUA'TITUDE	ESPACE GRAND BLEU
Lundi	17h15 - 18h	**Fermeture**	**Fermeture**	/
Mardi	/	17h15 - 18h	/	17h15 - 18h
Mercredi	9h30 - 10h15 10h30 - 11h15 11h30 - 12h15	14h - 14h45 15h - 15h45 16h - 16h45 multi activités	14h - 14h45 15h - 15h45	9h15 - 10h 10h15 - 11h 11h15 - 12h 15h15 - 16h
Jeudi	17h15 - 18h	17h15 - 18h	/	/
Vendredi	**Fermeture**	17h30 - 18h15	/	**Fermeture**
Samedi	/	/	9h - 9h45	/

TARIFICATION 2023/2024

ENTRÉES

	TARIFS	ABONNEMENTS 4 piscines (sauf Grand Bleu juillet/août)	
	1 entrée	10 entrées [3]	annuel [4]
Enfant de moins de 3 ans	Gratuit		
Adulte	4,50 €	36,00€	162,00 €
Famille [1]	9,70 €	/	/
Enfant et tarif réduit [2]	3,80 €	30,00 €	137,00 €
Badge rechargeable pour abonnement	/	2,00 €	
Location Aquabike 30min (crénaux fixes)	Entrée simple + 3,00 €		

(1) 3 personnes
(2) Enfant de 3 à 16 ans, PMR, demandeur d'emploi, étudiant, + de 60 ans, personne supplémentaire entrée "Famille"
(3) Carte valable 1 an
(4) Abonnement annuel de date à date

	ABONNEMENTS 4 piscines + Grand Bleu été
10 entrées	100,00 € adulte 80,00 € enfant et tarif réduit
Année	212,00 € adulte 177,00 € enfant et tarif réduit

GROUPES
(Associations, ALSH... à partir de 10 personnes)

	TARIFS/PERSONNE
Enfant de 3 à 16 ans [1]	3,20 €
Groupe + 16 ans et accompagnateurs[1]	3,80 €

(1) Entrées pour les accompagnateurs gratuites en fonction de la législation.

SÉANCES FITNESS 45min
Aquagym / Aquapalming / Aquaboxing / Aquabike / Aquatraining / tous cours fitness
(Sur réservation et en fonction des places disponibles)

1 séance	Carte 5 séances	Carte 10 séances	Abonnement annuel
7,00 €	33,00 €	63,00 €	252,00 €

STAGE VACANCES
Natation et aisance aquatique
(Sur réservation et en fonction des places disponibles)

4 jours	5 jours
28,00 €	35,00 €

NATATION 45 min - 1h (hors vacances)
Natation adultes-ado, école de nage, bébés nageurs (sur réservation et en fonction des places disponibles)

	TARIFS	ABONNEMENT À LA PÉRIODE	ABONNEMENT À L'ANNÉE
1 séance bébés nageurs ou séance d'essai	6,00 €	/	/
École de nage (5-12 ans) 1 séance/semaine	/	50,00 €	135,00 €
Adulte-ado 1 séance/semaine	/	60,00 €	162,00 €
Adulte-ado 2 séances/semaine	/	110,00 €	297,00 €

Réduction proposée pour les inscriptions de fratries

- L'accès aux espaces aquatiques implique l'acceptation du règlement intérieur affiché à l'entrée de chaque établissement.
- Nous rappelons à notre aimable clientèle que le port du bonnet de bain est obligatoire dans les piscines du Pays de l'Or.
- Des distributeurs d'articles de bain sont à votre disposition dans chaque établissement.
- Les cours pourront être dispensés par différents maîtres-nageurs, et le planning des cours pourra être amené à subir des modifications. Renseignements et inscriptions sur place.

RÉSERVÉ AUX RÉSIDENTS DU PAYS DE L'OR

BÉNÉFICIEZ DE -15 % SUR LE PRIX D'ENTRÉE DES PISCINES (HORS COURS) **AVEC VOTRE PASS SESAM.**

Rendez-vous dans une des quatre piscines avec un justificatif de domicile, une photo d'identité et une pièce d'identité pour obtenir votre sésam gratuitement !

LES STAGES BLEUS D'AISANCE AQUATIQUE

UNE EXPÉRIENCE LUDIQUE POUR SE FAMILIARISER AVEC LE MILIEU AQUATIQUE

Les stages bleus ont pour objectif de développer l'aisance aquatique des tout-petits afin de prévenir les noyades.

Il s'agit de permettre aux enfants de 4 et 5 ans de se familiariser avec l'eau et de vaincre leurs peurs.

Septembre 2023 - Service communication du Pays de l'Or - Shutterstock