

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



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 19 décembre au 4 janvier  
inclus et du 15 au 31 août inclus.  
Fermeture les jours fériés.



Bassin couvert de 25 m  
Bassin ludique  
Terrasse



#### ADRESSE

139 rue de l'Arboras  
34130 Lansargues



#### CONTACT

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



#### ACCÈS

Bus à la demande zonal  
du réseau Transp'Or & Mobilités  
Arrêt Église (5 minutes à pied)



**FERMETURES :** du 1<sup>er</sup> décembre  
au 5 janvier inclus et du 2 au 31 août  
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 - 21h	13h30 - 17h30
Mercredi	13h30 - 17h	10h30 - 12h30 et 13h30 - 17h30
Jeudi	12h - 14h et 18h - 20h30	13h30 - 17h30
Vendredi	<b>Fermeture</b>	10h30 - 12h30 et 13h30 - 17h30
Samedi	13h30 - 18h	13h30 - 18h
Dimanche	10h - 13h	<b>Fermeture 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> dimanche des vacances<sup>(1)</sup></b>

Évacuation des bassins 30 min avant la fermeture.

(1) Les dimanches 26/10, 02/11 2025. Puis les 01/03, 08/03, 26/04, 03/05 et 05/07 2026

### HORAIRES D'OUVERTURE (TOUT PUBLIC)

Entrée possible jusqu'à 1 heure  
avant la fermeture

	PÉRIODE SCOLAIRE	VACANCES ZONE C
Lundi	<b>Fermeture</b>	10h30 - 12h30 et 13h30 - 17h30
Mardi	12h - 14h	10h30 - 12h30 et 15h30 - 17h30
Mercredi	9h - 13h et 18h30-21h	10h30 - 12h30 et 13h30 - 17h30
Jeudi	12h - 14h et 17h-19h	10h30 - 12h30 et 15h30 - 17h30
Vendredi	12h - 14h	10h30 - 12h30 et 13h30 - 17h30
Samedi	13h30 - 18h	13h30 - 17h30
Dimanche	9h - 13h	<b>Fermeture 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> dimanche des vacances<sup>(1)</sup></b>

Évacuation des bassins 30 min avant la fermeture.

(1) Les dimanches 26/10, 02/11 2025. Puis les 01/03, 08/03, 26/04, 03/05 et 05/07 2026





Bassin de 25 m, bassin ludique  
Toboggans  
Ouverture parc extérieur du 1<sup>er</sup> 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 1<sup>er</sup> au 28  
septembre inclus.  
Du 19 décembre au 18 janvier inclus.  
Fermeture pré-saison : du 22 au 29 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	12h - 14h et 17h30 - 20h30	10h30 - 12h30 et 13h30 - 18h30
Mardi	12h - 14h	
Mercredi	13h30 - 18h30	
Jeudi	12h - 14h et 17h30 - 20h30	
Vendredi	<b>Fermeture</b>	13h30 - 18h30
Samedi	13h30 - 18h30	
Dimanche	10h - 13h	<b>Fermeture 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> dimanche des vacances<sup>(1)</sup></b>

Évacuation des bassins 30 min avant la fermeture.

(1) Les dimanches 26/10, 02/11 2025. Puis les 01/03, 08/03, 26/04, 03/05 et 28/06 2026



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



**ADRESSE**  
2 allée des Loisirs  
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 2 décembre  
au 5 janvier inclus.  
Fermeture technique du 22 au 30 juin.  
Fermeture les jours fériés.

## HORAIRES D'OUVERTURE (TOUT PUBLIC)

Entrée possible jusqu'à 1 heure  
avant la fermeture

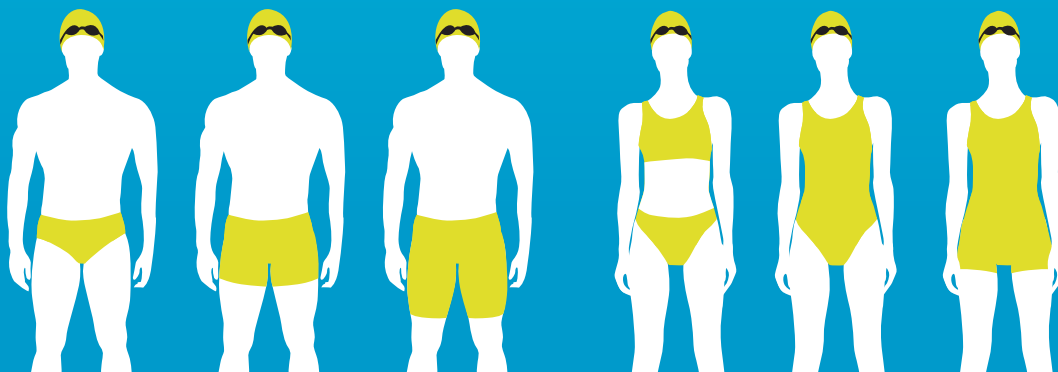
	PÉRIODE SCOLAIRE	VACANCES ZONE C
Lundi	<b>Fermeture</b>	10h30 - 12h30 et 13h30 - 17h
Mardi	12h30 - 14h et 18h30 - 22h	13h30 - 17h
Mercredi	10h - 12h	10h30 - 12h30 et 13h30 - 17h
Jeudi	12h30 - 14h et 18h30 - 21h	13h30 - 17h
Vendredi	12h30 - 14h	10h30 - 12h30 et 13h30 - 17h
Samedi	13h30 - 18h	13h30 - 18h
Dimanche	10h - 13h	<b>Fermeture 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> dimanche des vacances<sup>(1)</sup></b>

Évacuation des bassins 30 min avant la fermeture.

(1) Les dimanches 26/10, 02/11 2025. Puis les 01/03, 08/03, 26/04, 03/05, 28/06 et 05/07 2026

# 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	<b>Fermeture</b>	<b>Fermeture</b>	12h30 - 13h15
Mardi	18h15 - 19h	18h15 - 19h	12h30 - 13h15	/
Mercredi	12h30 - 13h15	/	18h30 - 19h15	/
Jeudi	/	18h15 - 19h	12h30 - 13h15	12h30 - 13h15 18h - 18h45
Vendredi	<b>Fermeture</b>	/	12h30 - 13h15	<b>Fermeture</b>
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	/	<b>Fermeture</b>	<b>Fermeture</b>	18h - 18h45
Mardi	/	12h30 - 13h15	/	12h30 - 13h15
Mercredi	19h - 19h45	/	10h - 10h45 17h15 - 18h	/
Jeudi	/	/	17h45-18h30	19h - 19h45
Vendredi	<b>Fermeture</b>	12h30 - 13h15	/	<b>Fermeture</b>
Samedi	/	/	/	11h15 - 12h
Dimanche	9h - 9h45	/	9h - 9h45	/

#### CIRCUIT TRAINING, AQUAMIX, MIX TONIC'

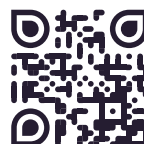
Grande intensité ! Musclez et tonifiez l'ensemble de votre corps en travaillant votre endurance. Vous réaliserez en musique plusieurs exercices variés et très courts, en utilisant les vélos, trampolines, Medecine Ball...

	AQUAD'OR	ROBERT FLAVIER	AQUA'TITUDE	ESPACE GRAND BLEU
Lundi	18h15 - 19h Train	<b>Fermeture</b>	<b>Fermeture</b>	/
Mardi	/	/	/	19h - 19h45 Train
Mercredi	18h-18h45 Mix	18h30 - 19h15 Train	/	/
Jeudi	19h - 19h45 Train	/	/	/
Vendredi	<b>Fermeture</b>	18h15 - 19h Aqua	18h30 - 19h15 Train	<b>Fermeture</b>
Samedi	/	/	/	/
Dimanche	/	9h - 9h45 Mix	/	/

#### 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
Mercredi	12h30 - 13h15	
Jeudi	18h - 18h45	18h15 - 19h



Réservez en ligne vos activités  
sur [paysdelor.fr](https://paysdelor.fr)

# ADOS

Envie d'apprendre à nager (savoir nager en 6ème), se perfectionner pour le bac, devenir sauveteur, se mettre au waterpolo ou au crossfit. Rejoins nous pour des activités palpitantes et enrichissantes, spécialement conçues pour les ados.

	AQUAD'OR	ROBERT FLAVIER	AQUA'TITUDE	ESPACE GRAND BLEU
Mardi	18h15 - 19h Nat.	/	/	18h - 18h45 Sauv.
Mercredi	17h - 17h45 Water Polo 17h45 - 18h30 Non nageur 19h - 19h45	17h - 18h Water Polo	17h15 - 18h Nageur 18h - 19h30 Intensif	16h - 16h45 Débutant 16h45 - 17h30 Nageur
Jeudi	/	/	/	/
Vendredi	Fermeture	/	18h30 - 19h15	Fermeture
Samedi	11h - 11h45 Nat.	11h - 11h45 Nat. 11h - 11h45 Sauv.	10h - 12h Crossfit	/

# 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 et 10h - 10h45	/
Dimanche	/	9h - 9h45

## JARDIN AQUATIQUE

Ouvert aux enfants de 3 à 6 ans. L'activité est axée sur le jeu afin de développer l'aisance des enfants en milieu aquatique. Pour les 4-6ans, l'activité se réalise sans parent.

	AQUAD'OR	ROBERT FLAVIER	AQUA'TITUDE	ESPACE GRAND BLEU
Mercredi	/	14h - 14h45 (4-6 ans)	17h15 - 18h (4-6 ans)	11h15 - 12h (4-6 ans)
Samedi	/	10h - 10h45 (4-6 ans)	/	/
Dimanche	9h - 9h45 (3-5 ans)	/	/	/

# 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.

	AQUAD'OR	AQUA'TITUDE	ESPACE GRAND BLEU
Mercredi	17h45-18h30 (tout âge)	18h30 - 19h15 (adultes)	/
Samedi	/	/	11h15 - 12h (adultes)

## 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	AQUA'TITUDE	ESPACE GRAND BLEU
Lundi	18h15 - 19h	Fermeture	Fermeture	19h - 19h45
Mardi	12h30 - 13h15	/	17h45 - 18h30	/
Mercredi	/	19h30 - 20h15	/	/
Jeudi	12h30 - 13h15	/	/	/

## NATATION ADULTE

Cours de perfectionnement et d'entrainement des différentes nages.

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

## 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 Initiation Water Polo 15h - 15h45 16h - 16h45 multi activités	14h - 14h45 15h - 15h45	9h15 - 10h 10h15 - 11h 11h15 - 12h
Jeudi	17h15 - 18h	17h15 - 18h	/	/
Vendredi	Fermeture	17h15 - 18h	/	Fermeture
Samedi	/	/	9h - 9h45	10h15 - 11h

# TARIFICATION 2025/2026

## ENTRÉES

ENTRÉES	TARIFS	ABONNEMENTS 4 piscines (sauf Grand Bleu juillet/août)	
	1 entrée	10 entrées <sup>[3]</sup>	annuel <sup>[4]</sup>
Enfant de moins de 3 ans	Gratuit		
Plein tarif à partir de 16 ans	4,70 €	38,00€	170,00 €
Enfant et tarif réduit <sup>[1]</sup>	3,90 €	31,00 €	140,00 €
Formule TRIO <sup>[2]</sup>	10,00 €	/	/
Badge rechargeable pour abonnement	/	3,00 €	
Location Aquabike 30min (crénaux fixes)	Entrée simple + 3,00 €		

[1] Enfant de 3 à 16 ans, PMR, demandeur d'emploi, étudiant, + de 62 ans

[2] 3 personnes

[3] Carte valable 1 an de date à date

[4] Abonnement annuel de date à date

## SÉANCES FITNESS 45min

**Aquagym / Aquapalming / Aquaboxing / Aquabike / Aquatraining / tous cours fitness**

(Sur réservation et en fonction des places disponibles. Carte valable 1 an de date à date.)

1 séance	Carte 5 séances	Carte 10 séances	Carte 40 séances	Carte 60 séances
8,50 €	40,00 €	77,00 €	272,00 €	357,00 €

## STAGE VACANCES

**Natation et aisance aquatique**

(Sur réservation et en fonction des places disponibles)

4 jours	5 jours
34,00 €	43,00 €

## 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	7,00 €	/	/
École de nage (5-12 ans) 1 séance/semaine	/	56,00 €	151,00 €
Adulte-ado 1 séance/semaine	/	68,00 €	184,00 €
Adulte-ado 2 séances/semaine	/	136,00 €	367,00 €

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'AISSANCE 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.

