

CENTRE AQUATIQUE bleurive

SAINT-VALLIER

OUVERT 7J/7

DU 7 AU 30 SEPTEMBRE 2020

- > Natation enfant et adulte
- > Activités aquaformes
- > Espace bien-être

Plus d'infos sur

WWW.PISCINES.PORTEDEDROMARDECHE.FR

Porte de
Drôm@rdèche

Communauté de communes

Tarifs

Entrée piscine enfant moins de 4 ans	GRATUIT
Entrée piscine enfant de 4 à 15 ans inclus	3,50€
Entrée piscine adulte	4,50€
Carte d'accès 10h	25,00€
Entrée piscine + activité aquaforme	7,00€
Entrée piscine + activité aquabike	11,00€
Entrée wellness + piscine	9,30€
Entrée wellness	6,50€

Profitez de 10% de réduction minimum avec les abonnements !
Retrouvez tous les tarifs sur www.piscines.portededromardeche.fr

Horaires du 7 au 30 septembre 2020

HORS VACANCES SCOLAIRES	Lundi	11h45 - 13h45
	Mardi	11h45 - 13h45 18h15 - 21h30
	Mercredi	11h45 - 17h45
	Jeudi	11h45 - 13h45 18h15 - 21h30
	Vendredi	11h45 - 13h45 18h30 - 21h00
	Samedi	11h45 - 17h00
	Dimanche	10h00 - 18h00

VACANCES SCOLAIRES	Lundi	11h45 - 20h00
	Mardi	11h45 - 21h30
	Mercredi	11h45 - 20h00
	Jeudi	11h45 - 21h30
	Vendredi	11h45 - 20h00
	Samedi	11h45 - 17h00
	Dimanche	10h00 - 18h00

Tous les bassins sont évacués
15 min avant la fermeture.

Gestes barrières & règlement

Des règles d'hygiène et de sécurité
s'appliquent à toutes les personnes dans le
centre aquatique.

Le règlement intérieur est consultable sur
www.piscines.portededromardeche.fr
et affiché à l'accueil du centre.

**Le personnel peut refuser l'accès au site aux
personnes ne respectant pas ce règlement.**



Short de bain
interdit
dans le centre
aquatique



Enfants - de 10ans
accompagnés dans le centre

Enfants - de 8ans
accompagnés dans l'eau



Port du masque
obligatoire dans les
espaces d'accueil et
les vestiaires



Distanciation
d'1 m minimum
dans tous
les espaces



Casiers
indisponibles
prévoir un sac



Douche
savonnée
obligatoire



Lavage des mains
obligatoire
à l'entrée

Les horaires et conditions d'accès sont susceptibles d'évoluer à partir du 1^{er} octobre
en fonction des consignes sanitaires nationales.

9 rue du Belvédère - 26240 Saint-Vallier
04 75 23 18 99 - piscines@portededromardeche.fr

LES ACTIVITÉS AQUAFORMES

DU 7 AU 30 SEPTEMBRE 2020

Le centre aquatique Bleu Rive de Saint-Vallier propose des activités accessibles à tous. Sans traumatisme pour le corps, le sport en piscine est excellent pour la santé !

● Aquados

Renforcement en douceur des muscles du dos par des mouvements lents et des étirements.

● Aquapilates

Tous les bienfaits du pilates dans l'eau avec des exercices d'intensité modérée pour travailler les muscles profonds.

● Aquagym

Amélioration du tonus musculaire, de la souplesse et de l'endurance dans une faible profondeur d'eau.

● Aquajogging

Cours réalisé en bassin de grande profondeur avec ceinture de flottaison. Tonifier toutes les parties de votre corps grâce à vos déplacements dans l'eau.

● Aquafitness

Cours complet et dynamique permettant de travailler tous les muscles du corps en rythme.

● Aquabike

Cours de vélo dans l'eau (sur réservation). Un travail cardio et musculaire associé à un effet hydromassant.

● Aquaboxe

Cours de boxe dans l'eau. Un travail intensif pour améliorer votre cardio.

● Circuit training

Cours composé de plusieurs ateliers (trampoline, vélo) pour un travail cardio et musculaire complet.

Niveaux de difficultés

Porte de

Drôm Ardèche

Communauté de communes

Tarifs

Entrée piscine + activité aquaforme7,00€

Abonnement 10 activités aquaforme63,00€

Entrée piscine + activité aquabike 11,00€

Abonnement 10 activités aquabike95,00€

Location aquabike 30 minutes4,00€

Entrée matin WELLNESS après une activité aquaforme2,50€

Retrouvez tous les tarifs sur www.piscines.portededromardeche.fr

Planning des activités aquaformes du 7 au 30 septembre 2020

MATIN	lundi	mardi	mer.	jeudi	ven.	sam.	dim.
Aquagym	9h45 12h15	9h45	12h15	9h45 12h15	9h45	9h45	
Aquajogging	9h45	9h45		9h45	9h45		
Aquabike*		9h45 12h15			9h45		
Aquapilates*			8h30	8h30			
Aquados**						10h45	
Circuit training**					12h15		

APRÈS-MIDI SOIRÉE

	lundi	mardi	mer.	jeudi	ven.	sam.	dim.
Aquagym		18h30	18h30	18h30			
Aquajogging			18h30				
Aquabike*		19h15	18h30	20h	19h		
Aquapilates*	19h30						
Circuit training**	18h15						
Aquaboxe		20h					
Aquafitness				19h15			

Tous les bassins sont évacués 15 min avant la fermeture.

* Réservation sur piscines.portededromardeche.fr / ** Inscription conseillée auprès du centre

Plus d'infos sur

WWW.PISCINES.PORTEDEDROMARDECHE.FR

Les horaires et conditions d'accès sont susceptibles d'évoluer à partir du 1^{er} octobre en fonction des consignes sanitaires nationales.

9 rue du Belvédère - 26240 Saint-Vallier
04 75 23 18 99 - piscines@portededromardeche.fr