

AQUAVAL

Centre  
Aquatique

CENTRE AQUATIQUE ET ESPACE REMISE EN FORME

 SAISON   
2023 2024



seine  
-eure  
agglo

Centre Aquatique Aquaaval  
27600 Gaillon

 Aquaaval Gaillon

[www.agglo-seine-eure.fr](http://www.agglo-seine-eure.fr)

02 32 77 47 00



## Espace aquatique



- un bassin sportif de 25m
- un bassin ludique de 230m<sup>2</sup>  
(banquette à bulles, jets massants, nage à contre-courant, jacuzzi)
- un toboggan de 95m avec jeux de lumières
- un bassin sportif nordique de 25m, 6 couloirs
- une zone de jeux d'eau de 270m<sup>2</sup>
- un espace pelouse
- une pataugeoire intérieure et extérieure

**Le bonnet de bain est obligatoire.**

Les enfants de **moins de 8 ans** doivent être accompagnés d'une personne majeure en maillot de bain.

## Horaires d'ouverture

	Périodes scolaires		Vacances scolaires	
	Bassin extérieur	Bassins intérieurs	Bassin extérieur	Bassins intérieurs
<b>Lundi</b>	7h30 - 13h45 16h00 - 20h45	11h45 - 13h45 16h00 - 20h45	7h30 - 18h45	11h15 - 18h45
<b>Mardi</b>	11h15 - 13h45 16h00 - 20h45	11h45 - 13h45 16h00 - 18h45	9h00 - 20h45	
<b>Mercredi</b>	11h15 - 17h45	11h45 - 17h45	9h00 - 18h45	
<b>Jeudi</b>	11h15 - 13h45 16h00 - 20h45	11h45 - 13h45 16h00 - 20h45	9h00 - 20h45	
<b>Vendredi</b>	11h15 - 13h45 16h00 - 19h45	11h45 - 13h45 16h00 - 19h45	9h00 - 18h45	11h15 - 18h45
<b>Samedi</b>	8h30 - 16h45	14h00 - 16h45	8h30 - 16h45	
<b>Dimanche et jours fériés</b>	8h30 - 13h30		8h30 - 13h30 / <b>8h30 - 16h45 (uniquement l'été)</b>	

Fermeture de la caisse ½ **heure** avant la fermeture des bassins.

Aquaval vous accueille toute l'année dans un complexe de 1 500m<sup>2</sup>. Petits ou grands, en famille ou entre amis, venez profiter des espaces aquatiques, remise en forme, extérieur et des nombreuses activités proposées.

.....

Pour ne manquer aucune information sur votre centre aquatique



## Tarifs

ENTRÉE UNITAIRE	HABITANT AGGLO SEINE-EURE	EXTÉRIEUR
Adulte + 12ans	4.20 €	5.10 €
Enfant - 12 ans	3.70 €	4.50 €
Enfant - 3 ans	Gratuit	Gratuit
Séance bébé nageur (6 mois à 4 ans)	6.30 €	7.80 €
Bébé nageur : personne supplémentaire	4.20 €	5.10 €
Séance Aquagym	9.70 €	12.30 €

ABONNEMENT	HABITANT AGGLO SEINE-EURE	EXTÉRIEUR
10 heures (valable 6 mois)	27.50€	27.50 €
12 entrées (valable 12 mois)	41.80 €	52.20 €
Entrées illimitées nominatives (valable 12 mois)	214.50€	214.50€
Aquagym 10 séances (valable 3 mois)	86.10 €	107.60 €
Aquagym 30 séances (valable 12 mois)	225.50 €	281.90 €



Carte résident délivrée par Aquaval obligatoire (photo d'identité, justificatif de domicile de moins de 6 mois, pièce d'identité ou livret de famille pour les enfants)

Pensez à vous munir d'une pièce d'1€ pour le casier

## Tenues autorisées



maillot de bain  
1 pièce



maillot de bain  
2 pièces



maillot de bain  
jupe jusqu'à  
mi-cuisses



slip de bain



bonnet de bain  
obligatoire

## Activités nautiques

### → Bébés nageurs de 6 mois à 4 ans

Le samedi de 9h30 à 11h30 (hors vacances scolaires)

Dans le bassin ludique chauffé à 32°, partagez un moment privilégié avec votre enfant et profitez d'un aménagement pédagogique et ludique favorisant les situations de découvertes sensorielles et d'éveil. Cette activité permet de développer la confiance et l'autonomie en milieu aquatique. *Il est conseillé d'attendre la deuxième injection de DTP (au 4 mois de l'enfant).*

Une **séance** (1 adulte + 1 bébé)

**6.30 €** habitant Agglo Seine-Eure / **7.80 €** extérieur

### → Natation enfants

Test de natation avant toute nouvelle inscription

- **Jardin aquatique et éveil corporel (4/5 ans)** : Cette activité aquatique et terrestre contribue au développement général de l'enfant, tout en favorisant son autonomie et ses capacités psychomotrices.
- **Petit débutant (né en 2017)** : Début de l'apprentissage de la natation dans le bassin sportif
- **Débutant** : Acquisition des fondamentaux de la natation et perfectionnement des techniques de nage.
- **Apprentissage** : Amélioration des acquis et développement d'une 3<sup>ème</sup> technique de nage.
- **Perfectionnement** : Amélioration des acquis des 3 techniques de nage. Apprentissage d'une 4<sup>ème</sup> technique de nage avec perfectionnement des 3 autres. Maîtrise des plongeurs et des virages.
- **Nat' ados** : Découverte des disciplines aquatiques (natation course, natation synchronisée, sauvetage, palme, water-polo...)



## Inscription et réservation à l'accueil du centre

Jardin aquatique + 30 min éveil corporel	Mercredi	9h15/10h45
Petit débutant	Lundi	17h00 - 17h45
	Mardi	17h00 - 17h45
	Mercredi	10h15 - 11h00 14h00 - 14h45 15h00 - 15h45
	Jeudi	17h00 - 17h45
Débutant	Lundi	18h00 - 18h45
	Mardi	18h00 - 18h45
	Mercredi	9h15 - 10h00 14h00 - 14h45 15h00 - 15h45 16h00 - 16h45
	Jeudi	17h00 - 17h45
	Vendredi	17h00 - 17h45 18h00 - 18h45
Apprentissage	Lundi	17h00 - 17h45
	Mercredi	15h00 - 15h45
		16h00 - 16h45
		17h00 - 17h45
Jeudi	18h00 - 18h45	
Perfectionnement	Mardi	18h00 - 18h45
	Mercredi	17h00 - 17h45
	Vendredi	19h00 - 19h45
Nat'ados	Mercredi	18h00 - 18h45



## Bulletin inscription « natation enfant »

Saison sportive (hors vacances scolaires zone B, jours fériés, événements exceptionnels ou fermetures réglementaires) **du 18 septembre 2023 au 7 juin 2024**

Les inscriptions débuteront **le 4 septembre 2023**

Les pièces à fournir :

- **Bulletin d'adhésion complété**
- **Règlement de la cotisation** (si paiement par chèque, la carte d'identité est obligatoire)
- **Justificatif de domicile de moins de 6 mois et pièce d'identité**
- **Livret de famille**

**Habitant Agglo Seine-Eure : 190 € Extérieur : 237 €**

*Toute inscription à un créneau est définitive et non remboursable.  
Pour les enfants des saisons précédentes, il est impératif de venir à l'inscription avec leur carte de natation sinon elle vous sera facturée 5 €.*

Niveau : ..... Créneau : .....

Nom : ..... Prénom : .....

Date de naissance : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Téléphone : ..... Mail : .....

Je soussigné(e) .....

avoir lu et pris connaissance du règlement et des modalités d'inscriptions

Signature :



*Prenez du temps pour vous pendant la séance de votre enfant, l'accès au plateau sportif est au tarif exceptionnel de 5 €.*



## Bulletin inscription « natation adulte »

Saison sportive (hors vacances scolaires zone B, jours fériés, événements exceptionnels ou fermetures réglementaires) **du 18 septembre 2023 au 7 juin 2024**

Les inscriptions débuteront le **4 septembre 2023**

Les pièces à fournir :

- **Bulletin d'adhésion complété**
- **Règlement de la cotisation** (si paiement par chèque, la carte d'identité est obligatoire)
- **Justificatif de domicile de moins de 6 mois et pièce d'identité**

### Mardi

**Aqua phobie** (2 sessions à l'année) ou **Aqua dos** (2 sessions à l'année) de 19h00 à 19h45, du 19 septembre au 23 janvier et du 30 janvier au 4 juin.

**130 € la session**

### Mercredi

**Cours de natation débutant** de 19h00 à 19h45

**Apprentissage ou perfectionnement** de 20h00 à 20h45

Habitant Agglo Seine-Eure **205 €** | Extérieur : **256 €**

Niveau : ..... Créneau : .....

Nom : ..... Prénom : .....

Date de naissance : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Téléphone : ..... Mail : .....

Je soussigné(e) .....

avoir lu et pris connaissance du règlement et des modalités d'inscriptions

Signature :

## Bulletin inscription « aquagym »

Réservation  
obligatoire  
en ligne

	HABITANT AGGLO SEINE-EURE	TARIF GÉNÉRAL
<b>Une séance</b>	<b>9.70 €</b>	<b>12.30 €</b>
<b>Aqua liberty 10 séances</b> (3 mois à partir de la date d'achat)	<b>86.10 €</b>	<b>107.60 €</b>
<b>Aqua liberty 30 séances</b> (1 an à partir de la date d'achat)	<b>225.50 €</b>	<b>281.90 €</b>
<b>Gold 50 séances Aqua plateau, piscine illimités / 1 jour</b> (valable 1 an de date à date)	<b>357 €</b>	<b>446 €</b>



**L'accueil se fait 15 minutes** avant le début des cours. **Port du bracelet obligatoire** pendant le cours. L'entrée dans les bassins se fait obligatoirement en **présence du maître-nageur**.

*Pas de cours les jours fériés, lors d'événements exceptionnels ou pendant les fermetures réglementaires.*

Les pièces à fournir :

- **Bulletin d'adhésion complété**
- **Règlement de la cotisation** (si paiement par chèque, la carte d'identité est obligatoire)
- **Justificatif de domicile de moins de 6 mois et pièce d'identité**

Niveau : ..... Créneau : .....

Nom : ..... Prénom : .....

Date de naissance : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Téléphone : ..... Mail : .....

Je soussigné(e) .....

avoir lu et pris connaissance du règlement et des modalités d'inscriptions

Signature :



## Bulletin inscription « remise en forme / fitness »

Réservation  
obligatoire  
en ligne

	HABITANT AGGLO SEINE-EURE	TARIF GÉNÉRAL
Séance plateau heures creuses (selon le planning)	5 €	
Une séance : plateau ou fitness (réservation à l'accueil)	9.70 €	12.30 €
Aqua cardio fit (abonnement mensuel)	42 €	52.50 €
Aqua cardio fit (abonnement trimestriel)	99.50 €	124.50 €
Cours de fitness ado et primaire annuel (du 18 septembre au 7 juin)	190 €	



Les cartes d'abonnement sont nominatives.

Les pièces à fournir :

- Bulletin d'adhésion complété
- Règlement de la cotisation (si paiement par chèque, la carte d'identité est obligatoire)
- Justificatif de domicile de moins de 6 mois et pièce d'identité
- photo d'identité

Niveau : ..... Créneau : .....

Nom : ..... Prénom : .....

Date de naissance : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Téléphone : ..... Mail : .....

Je soussigné(e) .....

avoir lu et pris connaissance du règlement et des modalités d'inscriptions

Signature :



## Stage de natation



Des stages de natation débutants et apprentissages sont proposés pendant les vacances scolaires (zone B).

Du lundi au vendredi, horaire en matinée à définir	HABITANT AGGLO SEINE-EURE	TARIF GÉNÉRAL
Stage de natation 5 jours	44 €	57.40 €
Stage de natation 4 jours	35.20 €	46 €

La prise en charge des enfants s'effectue 10 minutes avant le cours.  
Les parents ne sont pas autorisés à rentrer dans les espaces collectifs.

Les formulaires d'inscriptions seront disponibles à l'accueil du centre 15 jours avant les vacances.



## Aquagym



→ **Aquaforme** : adapté à tout public, l'aqua forme allie détente, plaisir et bienfaits de l'eau.

→ **Aqua vitalité** : ce cours vise à tonifier toutes les parties du corps en engageant fortement le système cardio-vasculaire.

→ **Aquabike** : en binôme et à tour de rôle, vous combinerez les bienfaits de l'aquagym et du vélo.

→ **Cardio bike** : sur un vélo, travaillez l'ensemble des groupes musculaires à travers un cours très tonique.

→ **100 % bike** : très tendance, ce cours cardio-vasculaire de 30 minutes combine renforcement, drainage et automassage.

→ **Circuit training** : sous forme d'ateliers (bike, trampo...), ce cours très tendance, permet un travail musculaire et cardio-vasculaire important.

→ **Aquajogg** : en grande profondeur, ce cours permet d'allier les bienfaits de l'apesanteur et plaisir de l'aquagym.



Pas de cours les jours fériés, lors d'événements exceptionnels ou pendant les fermetures réglementaires.



## Venez profiter de nos activités aquagym du lundi au samedi

Hors périodes scolaires

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
<b>Aqua forme</b> 11h00 - 11h45				<b>Aqua forme</b> 11h15 - 12h00	
<b>100% bike</b> 12h15 - 12h45	<b>Aqua vitalité</b> 12h15 - 13h00		<b>Aqua vitalité</b> 12h15 - 12h45	<b>Aqua vitalité</b> 12h15 - 13h00	<b>Aqua vitalité</b> 12h00 - 12h45
<b>Aqua forme</b> 16h00 - 16h45					
<b>Aqua vitalité</b> 19h00 - 19h45	<b>Cardio bike</b> 19h00 - 19h45	<b>Aqua vitalité</b> 18h00 - 18h45	<b>Cardio bike</b> 19h00 - 19h45		
<b>Cardio bike</b> 20h00 - 20h45	<b>Circuit training</b> 20h00 - 20h45	<b>Aqua bike</b> 19h00 - 19h45	<b>Aqua jogg</b> 20h00 - 20h45		



Pendant les vacances scolaires (hors été)

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
<b>Aqua forme</b> 11h00 - 11h45				<b>Aqua forme</b> 11h15 - 12h00
<b>100% bike</b> 12h15 - 12h45	<b>Aqua vitalité</b> 12h15 - 13h00			
<b>Aqua surprise</b> 19h00 - 19h45	<b>Cardio bike</b> 19h30 - 20h15	<b>Aqua vitalité</b> 19h00 - 19h45	<b>Aqua sport</b> 20h00 - 20h45	

Pour chaque cours, les réservations se font obligatoirement en ligne : [seine-eure.horanet.com](http://seine-eure.horanet.com)



## Espace remise en forme

- un plateau sportif composé de **14 machines cardio**
- une salle de fitness

	Toute l'année (hors vacances scolaires)	Pendant les vacances scolaires
<b>Lundi</b>	7h30 - 20h30	7h30 - 18h30
<b>Mardi</b>	7h00 - 20h30	7h00 - 20h30
<b>Mercredi</b>	7h00 - 17h30	7h00 - 18h30
<b>Jeudi</b>	7h00 - 20h30	7h00 - 20h30
<b>Vendredi</b>	7h00 - 19h30	7h00 - 19h30
<b>Samedi</b>	8h30 - 16h30	8h30 - 16h30
<b>Dimanche</b>	8h30 - 13h00	8h30 - 13h00
		<b>8h30 - 16h30 (uniquement l'été)</b>

### → Heures creuses – entrée unitaire 5 €

Du lundi au vendredi de **13h30 à 16h30**

Le samedi de **8h30 à 16h30** et **13h30** le dimanche



**L'essentiel n'est pas la performance mais l'épanouissement de soi !**  
Tenue de sport et chaussures propres obligatoires.

### → CAF – 45 min

Cours ciblé sur le bas du corps et les abdominaux avec ou sans matériel.

### → Body Sculpt – 45 min

Renforcement musculaire de l'ensemble du corps avec ou sans matériel.

### → Cardio renfo stretch – 1 heure

Cours permettant un renforcement musculaire complet combiné à un travail cardio-vasculaire. Différentes thématiques possibles : piloxing (mélange de boxe, pilates, danse, step ou circuit training).

### → Cardio chorée stretch – 1 heure

Cours dynamique chorégraphie avec ou sans step.

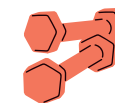
### → Fitness primaire pour les 6/10 ans – 45 min

Cours variés avec des parcours de motricité, jeux collectifs, fitness, danse, step, renforcement musculaire au poids du corps.

### → Fitness ados pour les 11/17 ans – 45 min

Cours de fitness, danse, step, stretch et renforcement musculaire

## Planning fitness



lundi	mardi	jeudi	Vendredi
<b>Caf</b> 9h30 – 10h15			<b>Gym douce</b> 9h00 – 9h45
<b>Cardio chorée stretch</b> 10h15 – 11h15			<b>Gym dos</b> 10h00 – 10h45
			<b>Caf</b> 11h00 – 11h45
<b>Body sculpt</b> 12h15 – 13h00		<b>Body sculpt</b> 12h15 – 13h00	
<b>Gym douce</b> 14h00 – 14h45	<b>Gym douce</b> 14h00 – 14h45	<b>Gym douce</b> 14h00 – 14h45	
	<b>Gym dos</b> 15h00 – 15h45	<b>Gym dos</b> 15h00 – 15h45	
	<b>Fitness primaire 6 - 10 ans</b> 17h00 – 17h45	<b>Fitness ados 11 - 17 ans</b> 17h30 - 18h15	
	<b>Cardio renfo stretch*</b> 17h45 – 18h45	<b>Caf*</b> 18h30 – 19h15	
		<b>Cardio chorée stretch*</b> 19h15 – 20h30	

\* Attention : non inclus dans l'offre Aqua fit duo

Un abonnement **sur mesure aquagym & fitness**

	HABITANT AGGLO SEINE-EURE	TARIF GÉNÉRAL
<b>Aqua fit duo 10 séances</b> (valable 3 mois de date à date)	<b>86.10€</b>	<b>107.60€</b>
<b>Aqua fit duo 30 séances</b> (Valable 1 an de date à date)	<b>225.50€</b>	<b>281.90€</b>





## Comment venir à Aquaval en transports en commun ?



- **Ligne E1** Saint-Aubin-les-Elbeuf Hôpital  
→ **Gaillon** Gare Gaillon-Aubevoye

*En passant par Pont de l'Arche/Louviers/Gare Gaillon - Aubevoye*

- **Ligne 6A ou 6B** Gaillon



 **Aquaval Gaillon**

**Centre Aquatique Aquaval**

RD 65, 27600 Gaillon

02 32 77 47 00

**[www.agglo-seine-eure.fr](http://www.agglo-seine-eure.fr)**