

AQUAVAL

Centre
Aquatique

SAISON 2024 - 2025

CENTRE AQUATIQUE ET ESPACE REMISE EN FORME



seine-
eure
agglo

Centre Aquatique AquaVal
27600 Gaillon

 AquaVal Gaillon

www.agglo-seine-eure.fr

02 32 77 47 00



Espace aquatique



- un bassin sportif de 25m
- un bassin ludique de 230m²
(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 270m²
- 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 (hors saison estivale)

	Périodes scolaires		Vacances scolaires	
	Bassin extérieur	Bassins intérieurs	Bassin extérieur	Bassins intérieurs
Lundi	7h30 - 13h45 16h00 - 20h45	11h45 - 13h45 16h00 - 20h45	7h30 - 18h45	11h15 - 18h45
Mardi	11h15 - 13h45 16h00 - 20h45	11h45 - 13h45 16h00 - 18h45	10h00 - 20h45	
Mercredi	11h15 - 17h45	11h45 - 17h45	10h00 - 18h45	
Jeudi	11h15 - 13h45 16h00 - 20h45	11h45 - 13h45 16h00 - 20h45	10h00 - 20h45	
Vendredi	11h15 - 13h45 16h00 - 19h45	11h45 - 13h45 16h00 - 19h45	10h00 - 18h45	11h15 - 18h45
Samedi	8h30 - 16h45	14h00 - 16h45	8h30 - 16h45	
Dimanche et jours fériés	8h30 - 13h30		8h30 - 13h30 / 8h30 - 16h45 (uniquement l'été)	

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

Aquaval vous accueille toute l'année dans un complexe de 1 500m². 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 centre aquatique

ENTRÉE UNITAIRE	HABITANT AGGLO SEINE-EURE	EXTÉRIEUR
Adulte + 12ans	4.90 €	5.90 €
Enfant - 12 ans	4.30 €	5.20 €
Enfant - 3 ans	Gratuit	Gratuit
Séance bébé nageur (6 mois à 4 ans)	7.30 €	9 €
Bébé nageur : personne supplémentaire	4.90 €	5.90 €

ABONNEMENT	HABITANT AGGLO SEINE-EURE	EXTÉRIEUR
10 heures (valable 6 mois)	31.70 €	31.70 €
12 entrées (valable 12 mois)	48.10 €	60.10 €
Entrées illimitées nominatives (valable 12 mois)	246.70 €	246.70 €



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
- Prélèvement accepté à partir de 280 € d'achat (RIB obligatoire)



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



Objets interdits



cigarette et cigarette
électronique



Chien interdit



Téléphone interdit

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.

Une **séance** (1 adulte + 1 bébé)

7.30 € habitant Agglo Seine-Eure / **9 €** 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 2018)** : Début de l'apprentissage de la natation dans le bassin sportif
- **Débutant 1** : Acquisition des fondamentaux de la natation et prise de confiance en soi.
- **Débutant 2** : Savoir nager 25 mètres en début d'année, approfondissement des fondamentaux et perfectionnement de deux techniques de nage.
- **Apprentissage** : Amélioration des acquis et développement d'une troisième technique de nage.
- **Perfectionnement** : Amélioration des acquis des 3 techniques de nage. Apprentissage d'une 4^{ème} 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 1	Lundi	18h00 - 18h45
	Mercredi	9h15 - 10h00 14h00 - 14h45 15h00 - 15h45 16h00 - 16h45
	Vendredi	17h00 - 17h45
Debutant 2	Mardi	17h00 - 17h45
	Mercredi	14h00 - 14h45 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 16 septembre 2024 au 6 juin 2025**

Les inscriptions débuteront **le 22 juillet pour les anciens adhérents et le 2 sept pour les nouveaux adhérents.**

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 : 218.50€ Extérieur : 272.60 €

*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 6.40 €.
Le bonnet de bain est obligatoire.*

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 de 5 € (habitants Agglo Seine-Eure) et 7 € (extérieur).



Bulletin inscription « natation adulte »

Saison sportive (hors vacances scolaires zone B, jours fériés, événements exceptionnels ou fermetures réglementaires) **16 septembre 2024 au 6 juin 2025**

Les inscriptions débuteront **le 22 juillet pour les anciens adhérents et le 2 sept pour les nouveaux adhérents.**

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 17 septembre 2024 au 21 janvier 2025 et du 28 janvier 2025 au 3 juin 2025 **149.50 € la session**

Mercredi

Cours de natation débutant de 19h00 à 19h45

Apprentissage ou perfectionnement de 20h00 à 20h45

Habitant Agglo Seine-Eure **235.80 €** | Extérieur : **294.50 €**

Toute inscription à un créneau est définitive et non remboursable.

Pour les adultes des saisons précédentes, il est impératif de venir à l'inscription avec votre carte de natation sinon elle vous sera facturée 6.40 €.

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 :

Le bonnet de bain est obligatoire.



Bulletin inscription « aquagym »

Réservation
obligatoire
en ligne

	HABITANT AGGLO SEINE-EURE	TARIF GÉNÉRAL
Une séance	11.20 €	14.20 €
Aqua liberty duo, 10 séances (3 mois à partir de la date d'achat*)	99.10 €	123.80 €
Aqua liberty duo, 30 séances (1 an à partir de la date d'achat*)	259.40 €	324.20 €
Gold 50 séances Aqua Gym, plateau, piscine illimités / 1 jour (valable 1 an de date à date)	410.60 €	512.90 €

* Abonnement Aqua liberty duo = séance aqua et/ou séance de fitness



Séances accessibles entre 16 et 18 ans, accompagné d'un adulte. **L'accueil se fait 15 minutes avant le début des cours. Port du bonnet de bain et du bracelet obligatoire pendant le cours.** L'entrée dans les bassins se fait obligatoirement en **présence du maître-nageur.**

Pour des renouvellements d'inscription, il est impératif de venir muni de votre bracelet bleu ou jaune afin que celui-ci soit mis à jour.

Validité de l'abonnement : les abonnements des activités sportives sont valables de 3 mois à 1 an selon la formule choisie. Aucun remboursement n'est possible sauf sur contre-indication médicale.



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**

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 :

Aquagym



- **Aqua forme** : 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.
- **Aqua bike** : 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.
- **Aqua jogg** : en grande profondeur, ce cours permet d'allier les bienfaits de l'apesanteur et plaisir de l'aquagym.
- **Aqua bien-être** : dans une eau plus chaude, ce cours permet de renforcer les muscles et de travailler la mobilité articulaire en douceur.



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



Périodes scolaires

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
Aqua forme 11h00 - 11h45		Aqua bien-être 11h00 - 11h45		Aqua forme 11h15 - 12h00	
100% bike 12h15 - 12h45	Aqua vitalité 12h15 - 13h00		Aqua vitalité 12h15 - 13h00	Aqua vitalité 12h15 - 13h00	Aqua vitalité 12h00 - 12h45
Aqua forme 16h00 - 16h45					
Aqua vitalité 19h00 - 19h45	Cardio bike 19h00 - 19h45	Aqua vitalité 18h00 - 18h45	Cardio bike 19h00 - 19h45		
	Circuit training 20h00 - 20h45	Aqua bike 19h00 - 19h45	Aqua vitalité 20h00 - 20h45		



Pendant les vacances scolaires (hors été)

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
Aqua forme 10h15 - 11h00				Aqua forme 10h15 - 11h00
100% bike 12h15 - 12h45				
Aqua gym 19h00 - 19h45	Cardio bike 19h30 - 20h15	Aqua vitalité 19h00 - 19h45	Aqua gym 20h00 - 20h45	

Pour chaque cours, les réservations se font obligatoirement en ligne : seine-eure.horanet.com

Stage de natation



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

	HABITANT AGGLO SEINE-EURE	TARIF GÉNÉRAL
Du lundi au vendredi , horaire en matinée à définir		
Stage de natation 5 jours	50.60 €	66.20 €
Stage de natation 4 jours	40.50 €	52.90 €

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.



ESPACE REMISE EN FORME



Espace remise en forme

L'essentiel n'est pas la performance
mais l'épanouissement de soi !

• un plateau sportif composé de **14 machines cardio**

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



Tenue de sport et chaussures propres obligatoires.





→ **Gym douce et dos - 1h15 (45 min de renfo doux et 30 min d'étirements)**

Cours sur une chaise permettant de renforcer l'ensemble du corps en douceur puis de l'étirer en ciblant le dos.

→ **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.

→ **Gym stretch et relax - 45 min**

Cours permettant de s'assouplir, se détendre, dénouer les tensions articulaires et musculaires, gagner en mobilité et équilibre.

→ **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

Un abonnement de cours de fitness et/ou d'aguagym est disponible, retrouvez toutes les informations pages 9 et 10.

Bulletin inscription « remise en forme / fitness »

Réservation
obligatoire
en ligne

	HABITANT AGGLO SEINE-EURE	TARIF GÉNÉRAL
Plateau annuel illimité	200 €	
Une séance : plateau (réservation à l'accueil)	5 €	7 €
Aqua cardio fit (abonnement mensuel : plateau, piscine, 5 cours de fitness)	48.30 €	60.40 €
Aqua cardio fit (abonnement annuel du 16/09/2024 au 04/07/2025, il comprend l'ensemble des cours : 5 cours de fitness / semaine, 1 entrée piscine et 1 entrée plateau / jour)	280 €	350 €
Cours de fitness ado et primaire annuel (du 16 septembre au 6 juin)	160 €	

Aucun cours pendant les vacances scolaires de la zone B



Les cartes d'abonnement sont nominatives.

Pour des renouvellements d'inscription, il est impératif de se présenter muni de votre carte afin que celle-ci soit mise à jour.

Les abonnements pour les activités sportives sont valables de 3 mois à 1 an selon la formule choisie à la date d'achat.

En cas d'absence ou de fermeture, aucun cours ne sera effectué ou remboursé.





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**

Nom : Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Code postal : Ville :

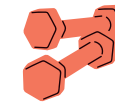
Téléphone : Mail :

Je soussigné(e)
avoir lu et pris connaissance du règlement et des modalités d'inscriptions

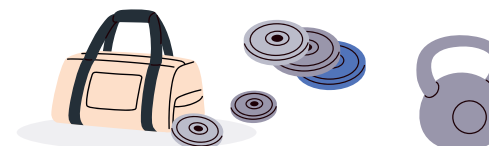
Signature :



Planning fitness



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



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