

AQUAVAL

Centre
Aquatique

SAISON 2025 - 2026

CENTRE AQUATIQUE ET ESPACE REMISE EN FORME



seine
-eure
agglo

Centre Aquatique Aquaaval
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.

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



Horaires d'ouverture

	Périodes scolaires		Vacances scolaires	
	Bassin extérieur	Bassins intérieurs	Bassin extérieur	Bassins intérieurs
Lundi	7h30* - 13h45 16h00 - 20h45	11h45 - 13h45 16h00 - 20h45**	7h30* - 19h45	10h - 19h45
Mardi	11h15 - 13h45 16h00 - 20h45	11h45 - 13h45	10h00 - 19h45	
Mercredi	7h30* - 17h45	11h45 - 17h45	10h00 - 19h45**	
Jeudi	11h15 - 13h45 16h00 - 20h45	11h45 - 13h45 16h00 - 19h45	10h00 - 19h45**	
Vendredi	11h15 - 13h45	11h45 - 13h45 16h00 - 18h45	10h00 - 19h45	
Samedi	8h30 - 16h45	14h00 - 16h45	8h30 - 16h45	
Dimanche et jours fériés	8h30 - 13h30		08h30 - 13h30 / 8h30 - 16h45 uniquement l'été	

* De 7h30 à 8h30 accès au bassin avec carte d'abonnement : entrée, horaire ou annuel.

** Fermeture du bassin sportif intérieur à 19h.
Fermeture de la caisse ½ heure avant la fermeture des bassins.

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 2019)** : 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.



Inscription et réservation à l'accueil du centre

Jardin aquatique + 30 min éveil corporel	Mercredi	9h15 - 10h45
Petit débutant	Lundi	17h00 - 17h45
	Mardi	17h15 - 18h00
	Mercredi	10h15 - 11h00
		14h00 - 14h45
		15h00 - 15h45
17h00 - 17h45		
Jeudi	17h15 - 18h00	
Débutant 1	Lundi	18h00 - 18h45
	Mercredi	9h15 - 10h00
		14h00 - 14h45
15h00 - 15h45		
16h00 - 16h45		
Vendredi	17h00 - 17h45	
Debutant 2	Mardi	17h15 - 18h00
	Mercredi	14h00 - 14h45
		16h00 - 16h45
	Jeudi	17h15 - 18h00
Vendredi	18h00 - 18h45	
Apprentissage	Lundi	17h00 - 17h45
	Mercredi	15h00 - 15h45
		16h00 - 16h45
		18h00 - 18h45
Jeudi	18h15 - 19h00	
Perfectionnement	Mardi	18h15 - 19h00
	Mercredi	17h00 - 17h45
	Vendredi	19h00 - 19h45



Bulletin inscription « natation enfant »

Saison sportive (hors vacances scolaires zone B, jours fériés, événements exceptionnels ou fermetures réglementaires) **du 22 septembre 2025 au 12 juin 2026**

Les inscriptions débuteront **le 21 juillet pour les anciens adhérents et le 1^{er} sept (ouverture à 10h30) 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

J'autorise le centre Aquatique Aquaval de Gaillon à photographier et utiliser les images dans le cadre de la promotion d'activités. Oui Non

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) **du 22 septembre 2025 au 12 juin 2026**

Les inscriptions débuteront **le 21 juillet pour les anciens adhérents et le 1^{er} sept (ouverture à 10h30) 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 dos (2 sessions à l'année) de 19h00 à 19h45, du 23 septembre 2025 au 3 février 2026 et du 10 février 2026 au 16 juin 2026. **149.50 € la session**

• Mercredi

Cours de natation apprentissage de 19h00 à 19h45

Perfectionnement de 20h00 à 20h45

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

• Jeudi

Aqua phobie de 20h à 20h45 (2 sessions à l'année) du 25 septembre 2025 au 29 janvier 2026 et du 5 février 2026 au 18 juin 2026.

149.50 € la session

*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

J'autorise le centre Aquatique Aquaval de Gaillon à photographier et utiliser les images dans le cadre de la promotion d'activités. Oui Non

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 séances non effectuées ne seront pas reportées sur le nouvel abonnement.



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
 J'autorise le centre Aquatique Aquaval de Gaillon à photographier et utiliser les
 images dans le cadre de la promotion d'activités. Oui Non

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 et à côté, travaillez l'ensemble des groupes musculaires à travers un cours très tonique.
- **100 % bike / 100 % trampo** : cours cardio-vasculaire de 30 minutes qui combine renforcement, drainage et automassage.
- **Circuit training** : sous forme d'ateliers (bike, trampo...), ce cours permet un travail musculaire et cardio-vasculaire important.
- **Aqua jogg** : en grande profondeur, ce cours permet d'allier les bienfaits de l'apesanteur et le 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	100% bike 19h15 - 19h45	Aqua vitalité 18h00 - 18h45	100% trampo 19h15 - 19h45		
	Circuit training 20h00 - 20h45	Aqua bike 19h00 - 19h45	Aqua vitalité 20h00 - 20h45		



Pendant les vacances scolaires

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
Aqua forme 9h15 - 10h00				Aqua forme 9h15 - 10h00
Aqua divers * 19h00 - 19h45		Aqua vitalité 19h00 - 19h45	Aqua divers * 19h00 - 19h45	

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

* Aqua divers : Vitalité ou Cardio bike ou Aqua Jog

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	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 **plusieurs machines cardio**

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



Tenue de sport, chaussures propres et serviette obligatoires.





→ **Gym douce et dos (sur chaise) - 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 (Cuisses, Abdos, Fessiers) – 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).

→ **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 (multi-activités) – 45 min**

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

→ **Fitness ados pour les 11/15 ans – 45 min**

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

Un abonnement de cours de fitness et/ou d'aguagym (aqua liberty duo 10 ou 30 séances) 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 saison sportive du 8/09/2025 au 3/07/2026, il comprend l'ensemble des cours : 5 cours de fitness / semaine, 1 entrée piscine et 1 entrée plateau / jour)	280 €	350 €
Une séance de fitness	11.20 €	14.20 €
Cours de fitness ado et primaire saison sportive (du 8/09/2025 au 12/06/2026)	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.

Séance fitness adulte accessible à partir de 16 ans accompagné d'un adulte.





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**

Abonnement choisi :

Nom : Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Code postal : Ville :

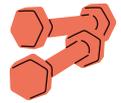
Téléphone : Mail :

Je soussigné(e)
 avoir lu et pris connaissance du règlement et des modalités d'inscriptions
 J'autorise le centre Aquatique Aquaval de Gaillon à photographier et utiliser les
 images dans le cadre de la promotion d'activités. Oui Non

Signature :



Planning fitness



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



Tenue de sport, chaussures propres et serviette obligatoires.



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