

AQUAVAL

Centre  
Aquatique

SAISON 2025 - 2026

# CENTRE AQUATIQUE ET ESPACE REMISE EN FORME



seine  
-eure  
agglomération

Centre Aquatique Aquaval  
27600 Gaillon

 Aquaval Gaillon

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

02 32 77 47 00



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



## 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

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

\* 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<sup>ème</sup> 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
	Jeudi	17h00 - 17h45
Débutant 1	Jeudi	17h15 - 18h00
	Lundi	18h00 - 18h45
	Mercredi	9h15 - 10h00
		14h00 - 14h45
Debutant 2	Mercredi	15h00 - 15h45
	Vendredi	16h00 - 16h45
	Vendredi	17h00 - 17h45
	Mardi	17h15 - 18h00
	Mercredi	14h00 - 14h45
Apprentissage	Mercredi	16h00 - 16h45
	Mercredi	18h00 - 18h45
	Jeudi	18h15 - 19h00
	Lundi	17h00 - 17h45
	Mercredi	15h00 - 15h45
Perfectionnement	Mercredi	16h00 - 16h45
	Mercredi	18h00 - 18h45
	Jeudi	18h15 - 19h00
	Mardi	18h15 - 19h00
	Mercredi	17h00 - 17h45
	Vendredi	19h00 - 19h45
	Vendredi	17h00 - 17h45



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<sup>er</sup> 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<sup>er</sup> 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
<b>Aqua forme</b> 11h00 - 11h45		<b>Aqua bien-être</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 - 13h00	<b>Aqua vitalité</b> 12h15 - 13h00	<b>Aqua vitalité</b> 12h00 - 12h45
<b>Aqua forme</b> 16h00 - 16h45	<b>Aqua bien-être</b> 16h45 - 17h30				
<b>Aqua vitalité</b> 19h00 - 19h45	<b>100% bike</b> 19h15 - 19h45	<b>Aqua vitalité</b> 18h00 - 18h45	<b>100% trampo</b> 19h15 - 19h45		
	<b>Circuit training</b> 20h00 - 20h45	<b>Aqua bike</b> 19h00 - 19h45	<b>Aqua vitalité</b> 20h00 - 20h45		



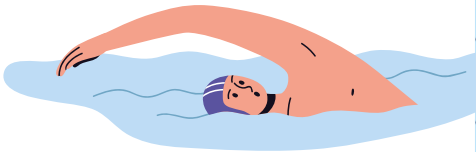
Pendant les vacances scolaires

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

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

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

*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
		<b>8h30 - 16h30 (uniquement l'été)</b>



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
<b>Plateau annuel illimité</b>	<b>200 €</b>	
<b>Une séance : plateau</b> (réservation à l'accueil)	<b>5 €</b>	<b>7 €</b>
<b>Aqua cardio fit</b> (abonnement mensuel : plateau, piscine, 5 cours de fitness)	<b>48.30 €</b>	<b>60.40 €</b>
<b>Aqua cardio fit</b> (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)	<b>280 €</b>	<b>350 €</b>
<b>Une séance de fitness</b>	<b>11.20 €</b>	<b>14.20 €</b>
<b>Cours de fitness ado et primaire saison sportive</b> (du 8/09/2025 au 12/06/2026)	<b>160 €</b>	

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 : .....

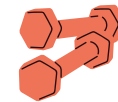
Téléphone : ..... Mail : .....

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
<b>Caf</b> 9h15 – 10h00			<b>Gym douce et dos (sur chaise)</b> 9h30 – 10h45
			<b>Caf</b> 11h00 – 11h45
<b>Body sculpt</b> 12h15-13h00		<b>Body sculpt</b> 12h15 – 13h00	
<b>Gym stretch et relax</b> 14h30 – 15h15	<b>Gym douce et dos (sur chaise)</b> 14h30 – 15h45	<b>Gym stretch et relax</b> 14h30 – 15h15	
	<b>Fitness primaire 6 - 10 ans</b> 17h00 – 17h45	<b>Fitness ados 11 - 15 ans</b> 17h30 – 18h15	
	<b>Cardio renfo stretch</b> 17h45 – 18h45	<b>Caf</b> 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](http://www.agglo-seine-eure.fr)**