

## Le Grand 9 - Cours et activités



Le centre aquatique Le Grand 9 propose toute l'année des activités pour les enfants et les adultes. École de natation, aquagym ou aquabike... de multiples possibilités s'offrent à vous.

### **Vacances de printemps du 14 au 20 avril 2025**

En raison de la fermeture technique annuelle, la piscine sera fermée du 7 au 13 avril inclus.

#### **Stage de natation enfants**

- Du lundi 14 au vendredi 18 avril (5 cours)

Horaire : de 11h à 11h40

Tarif : 33€/stage (26,50€ à partir du 2ème enfant)

Modalités : A partir de 6 ans - débutants uniquement - Inscriptions à l'accueil ou par téléphone à partir du 17/03

## **Stage de natation adultes**

- Du mardi 15 au jeudi 17 avril (3 cours)

Horaire : de 19h à 19h40

Tarif : 30€/stage

Modalités : A partir de 16 ans - débutants uniquement - Inscriptions à l'accueil ou par téléphone à partir du 17/03

## **Aquasport**

- Aquagym : mardi 15 avril
- Aquatonic : mercredi 16 avril
- Aquabike : jeudi 17 avril

Horaire : de 19h à 19h40

Tarif : 11€/séance (ou abonnements 10, 20, 30 séances)

Modalités : A partir de 16 ans - [Inscriptions en ligne à partir du 17/03](#)

# **Pour les enfants**



## **Le jardin aquatique**

L'activité Jardin aquatique est proposée aux jeunes enfants de 4 à 6 ans souhaitant découvrir le milieu aquatique avec des jeux ludiques. L'enfant y développe en douceur son autonomie et sa confiance jusqu'à ce qu'il soit prêt à rejoindre les cours collectifs.

## **L'école de natation enfants**

L'école de natation s'adresse aux enfants de 6 à 15 ans. Il s'agit d'acquérir progressivement les fondamentaux de la natation et de développer ses compétences aquatiques de l'apprentissage au perfectionnement (6 niveaux au total).

*Une évaluation, sur rendez-vous est obligatoire avant toute première inscription pour déterminer le niveau de chaque enfant.*

## **Pour les adultes**



## **L'école de natation**

L'école de natation s'adresse aux adultes à partir de 16 ans. De l'aquaphobie permettant de maîtriser les appréhensions (eau, profondeur...) aux cours

de perfectionnement pour mettre au point les techniques de base de la natation, l'équipe du centre aquatique s'adapte à tous les niveaux.

*Une évaluation, sur rendez-vous, est obligatoire avant toute première inscription pour déterminer votre niveau.*

## **Les activités Aqua**

### **Aquagym**

Gymnastique qui se pratique dans l'eau, l'aquagym est un excellent moyen d'allier l'aspect détente de la piscine avec les bienfaits du sport.

### **Aquatonic**

Variante de l'aquagym, l'aquatonic est une activité complète idéale pour garder la forme, tonifier les muscles et brûler les calories en musique.

### **Aquabike**

Parfait pour se tonifier améliorer sa capacité cardio-respiratoire et brûler des calories, l'aquabike se pratique en musique. Il s'agit de la version aquatique du vélo d'appartement.

### **Aquajogging**

L'aquajogging consiste à reproduire en milieu aquatique et en musique les mouvements de la course à pied. Ce sport développe la souplesse, la force, l'endurance et stimule la circulation sanguine. Cette activité se pratique avec une ceinture de flottaison dans la partie profonde du bassin sportif.

**D'autres activités sont proposées par des associations : bébés nageurs, section aqua-ludique, natation artistique et plongée.**

---

## **Tarifs 2024/2025**

## **Jardin aquatique et école de natation enfants**

- **Tarif à l'année : 180 € // 144 € à partir du 2ème enfant**

## **École de natation adultes**

- **Tarif à l'année : 240 €**

## **Activités Aqua**

- **Tarif à l'année : 270 €**
- **Tarif à la séance : 11 €**
- **Carte 10 séances** \* valable 3 mois : **90 €**
- **Carte 20 séances\*** valable 6 mois : **170 €**
- **Carte 30 séances\*** valable 9 mois : **240 €**

\* Cette carte est valable au Grand 9 et à l'Aqua 9. Les inscriptions aux activités aquatiques à la séance se font en ligne, toute l'année, dans la limite des places disponibles pour la période en cours et avec un paiement avant la séance. Les utilisateurs inscrits à la séance, peuvent se désister en ligne dans un délai minimum de 3h, avant l'heure de début du cours.

Pour l'achat d'une 1<sup>ère</sup> carte, vous pourrez réserver votre 1<sup>ère</sup> séance directement en ligne. Après avoir récupéré votre badge à l'accueil du Grand 9, vous pourrez ensuite réserver les séances suivantes.

## **Centre aquatique Le Grand 9**

80 Rue de l'Homée - 44310 Saint Philbert de Grand Lieu

02 40 78 70 84

grand9@grandlieu.fr

## **Liens utiles**

- [Télécharger le programme des activités 2024-2025 \(pdf\)](#)
- [Notice inscription en ligne \(pdf\)](#)

## **Informations pratiques**

- Les shorts de bains, maillots robes ou jupettes sont interdits
- L'évacuation des bassins s'effectue 15 minutes avant la fermeture
- Fermeture les jours fériés