



GUIDE PRATIQUE DE LA PISCINE MOSELLE & MADON 2013-2014

QUELQUES CONSEILS

Pour votre bien-être :

- > La douche savonnée est obligatoire.
- > Le bonnet de bain est recommandé.
- > Sont interdits : le caleçon et le bermuda, le chewing-gum, tout objet en verre

HORAIRES D'OUVERTURE AU PUBLIC

Durant la période scolaire, la piscine vous accueille le :

- > Lundi : 12h00 / 13h00 *
- > Mardi : 19h15 / 21h00 *
- > Mercredi : 11h00 / 12h00 *
- > Vendredi : 12h00 / 13h00 *
- > Samedi : 12h30 / 16h00
- > Dimanche : 09h00 / 12h00

*Evacuation du bassin 20 minutes avant la fermeture
Les horaires d'ouverture de la piscine durant les vacances scolaires sont différents*

* Possibilité de location d'aquabike, sous réserve d'un effectif restreint de nageurs.

TARIFS

Entrée - de 16 ans : 1,40 €
Abonnement 10 entrées : 13 €

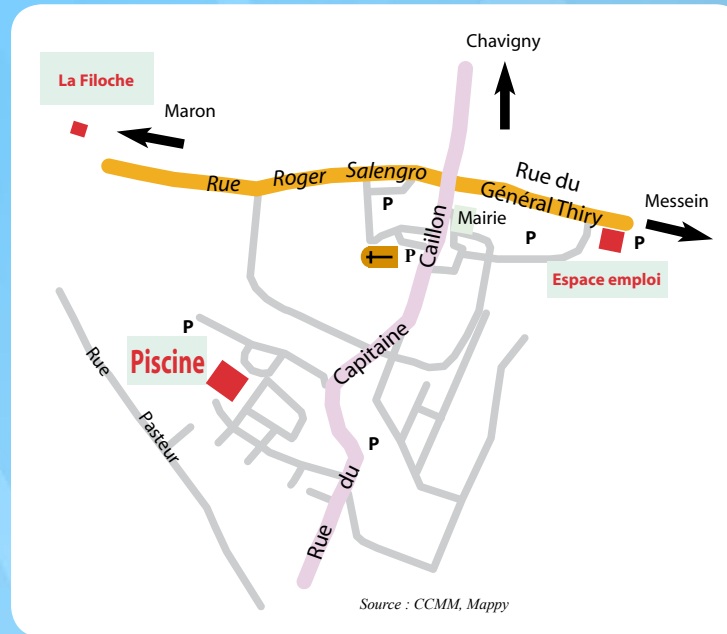
Entrée à partir de 16 ans : 2,40 €
Abonnement 10 entrées : 20 €

Cours encadrés : 8 € / 7 € } Pour les personnes résidant
Trimestre : 77 € / 70 € } ou travaillant à la CCMM

Leçons particulières (1 à 2 élèves) : 9 €
Location aquabike (séance libre de 30 min) : 2,40 €
Bonnet de bain : 1 €

Prévoir 50 centimes d'euros pour le casier

PLAN D'ACCES



CONTACT

Piscine Moselle et Madon

5 rue de l'Yser
54230 Neuves-Maisons

Tél : 03 83 47 15 93
Mail : piscine@cc-mosellemadon.fr

www.cc-mosellemadon.fr

conception@ccmm

ne pas jeter sur la voie publique



Enfants

● Cours collectifs

- > Mercredi :
- * Intermédiaire - 7/10 ans : 15h-16h
- * Initiation - 5/6 ans : 16h-17h
- * Perfectionnement : 17h-18h

● Cours particuliers

- > Mardi : 17h-17h30, 17h45-18h15, 18h30-19h
- > Vendredi : 18h15-18h45

● Multi-activités natation ados + de 11 ans

- > Mercredi : 13h-14h

Adultes

● Cours collectifs

- > Jeudi : 18h-19h
- > Vendredi : 17h-18h

● Cours particuliers

- > Lundi, mardi, jeudi et vendredi : 16h15-16h45

*Durée des activités : 50 min
Durée des cours particuliers : 30 min*

● Aquabike

- > Lundi : 18h-19h (cardio-training, niveau élevé)
- > Mercredi : 12h-13h (multipostes, niveau élevé)
- > Samedi : 12h-12h30, 17h30-18h, 18h-18h30 (location individuelle)

● Aquagym

- > Lundi : 18h-19h (niveau moyen +)
- > Mardi : 12h-13h (niveau moyen -)
- > Mercredi : 19h-20h (niveau moyen et moyen +)
- > Jeudi : 12h-13h (niveau moyen +)
- > Vendredi : 19h-20h (niveau moyen)

● Aquaphobie

- > Lundi : 17h-18h

● Modul'o

- > Jeudi : 19h-20h
- > Samedi : 11h-12h

● Jardin d'O

- > Samedi : 16h-17h30

*Durée des activités : 50 min
Durée des cours particuliers : 30 min*

● Cours collectifs enfants

- > Initiation pour les 5/6 ans : initiation au milieu aquatique et à la technique des nages
- > Apprentissage et perfectionnement : savoir nager 25m ventrale et 25m déplacement dorsal

● Cours collectifs adultes

- > Familiarisation
- > Découverte, apprentissage des nages
- > Préparation concours

● Cours particuliers

- > Objectif : savoir nager 50 mètres

● Multi-activités natation ados + de 11 ans

- > Découverte et initiation au : plongeon, water-polo, sauvetage, perfectionnement des 4 nages
- > Savoir nager brasse, dos et crawl sur 25 mètres

● Jardin d'O

- > Ouverture exclusive de la piscine pour les familles avec de jeunes enfants et aménagement spécifique du bassin afin de découvrir le milieu aquatique de manière ludique et en toute sécurité

● Aquabike

- > Vous serez répartis à 2 ou 3 personnes par vélo et vous allez pouvoir solliciter à la fois votre système cardio-vasculaire et respiratoire, mais également l'ensemble des groupes musculaires (bras, jambes, abdos, fessiers...)

● Aquabike : location individuelle

- > Vous voulez faire votre séance de cardio en toute liberté, venez louer votre bike pendant 30 minutes et faites-vous plaisir à votre rythme.

● Aquagym

- > Petit bain, grand bain, intensif ou modéré... Vous avez le choix.

● Modul'o

- > Perfectionnement technique de nage, entraînement physique, nage avec palmes, sauvetage...

● Aquaphobie

- > Vous voulez vaincre votre appréhension de l'eau et apprendre à nager...