

TARIFS ACCÈS BASSIN

	Enfants / tarifs réduits*		Adultes	
	Castanéen	Extérieur	Castanéen	Extérieur
Entrée à l'unité	1,50 €	1,90 €	3,15 €	3,80 €
Carte 10 entrées	11,50 €	15,80 €	26,25 €	31,60 €
Carte annuelle	80 €	96 €	168 €	201,60 €

* étudiant, demandeur d'emploi, handicapé (sur présentation d'un justificatif)

Horaires d'ouverture

	Période scolaire	Petites vacances	Vacances d'été
Lundi	12h15 > 14h	12h > 18h	11h > 20h
Mardi	12h15 > 14h 18h > 20h	12h > 18h	11h > 20h
Mercredi	11h > 13h	12h > 18h	11h > 20h
Jeudi	12h15 > 14h	12h > 18h	
Vendredi	11h > 14h 16h30 > 20h	12h > 18h	11h > 20h
Samedi	9h30 > 13h 14h > 17h	9h30 > 13h 14h > 17h	11h > 20h
Dimanche	9h30 > 13h	9h30 > 13h	11h > 20h

Fermeture de la caisse ½ heure avant fermeture de l'établissement et sortie du bassin ¼ d'heure avant fermeture de l'établissement



05 61 27 75 75

ACTIVITÉS AQUATIQUES 2024 – 2025

PISCINE MUNICIPALE CASTANET-TOLOSAN

Rue G. Vallerey



05 61 27 75 75



CASTANET
TOLOSAN

ACTIVITÉS AQUATIQUES - 45MIN

	Fit'palmes	Aquasanté	Aquagym	Aquados	Aquapalmes
Lundi	19h			18h	
Mardi			17h		
Mercredi			9h		10h
Jeudi		19h	18h		
Vendredi				10h	9h

TARIFS

	1 cours	2 cours	3 cours
Castanéens	90 €	125 €	165 €
Extérieurs	190 €	265 €	342 €

ECOLE DE NATATION MUNICIPALE

	Lundi	Merc.	Jeudi	Durée	Tarif Castanéen	Tarif Extérieur
Débutants	17h	14h	17h	1h	67 € 42.50€ pour le deuxième enfant et les suivants	195,40 € 123€ pour le deuxième enfant et les suivants
1 nage		15h		1h		
2 nages		16h		1h		
3 nages		17h		1h		
Adultes		18h30		1h	118,40 €	257 €
		19h30		1h		
Cours particulier	À planifier avec le MNS			30'	14 €	16,80 €

FIT'PALMES Du fitness dans l'eau !

Cours tonique à dominante cardio et renforcement musculaire complet. Il améliore la condition physique, l'endurance et tonifie en douceur grâce aux bienfaits de l'eau et l'utilisation de petites palmes. Il permet de modeler la silhouette à travers différents exercices. Focus sur le centre du corps avec la sangle abdominale, les jambes et les fessiers.

**Pas d'obligation de savoir mettre la tête sous l'eau ou de savoir nager, tous niveaux.*

AQUASANTÉ

Cours bien être de remise en forme et d'entretien de la condition physique adapté à chacun en fonction des pathologies diverses (douleur chronique du dos, des épaules etc.). L'éducateur MNS est là pour vous accompagner et vous proposer des exercices adaptés. Cela peut se faire en déplacement ou en exercice statique en utilisant les bienfaits de l'eau. Ce cours peut être un accompagnement à la rééducation chez le kiné sous ces conseils.

**Tous niveaux, destiné à un public avec pathologies, douleurs chroniques ou voulant agir sur sa santé.*

AQUAGYM :

Activité physique complète de remise en forme qui offre de nombreux bienfaits : cela permet de brûler des calories, renforcer et tonifier les muscles en douceur sans traumatiser les articulations et développer ou entretenir le système cardio-vasculaire. L'Aquagym peut être doux, tout comme énergique et tonique !

**Activité adaptée à tous, tous niveaux de débutant à confirmé.*

AQUADOS :

Activité qui permet de renforcer les muscles dorsaux et les muscles du rachis tout en entretenant sa condition physique. Cela permet de se muscler en douceur en apportant soulagement et bien être avec différents exercices (ça peut être de la nage ventrale, dorsale ou costale).

**Adaptée à tous, tous niveaux (Si pathologie particulière se tourner vers l'Aquasanté)*

AQUAPALMES :

Activité complète qui consiste à nager avec des palmes pour travailler ses muscles et son endurance. L'objectif est de renforcer tout le corps. Le bas du corps (cuisses, fessiers et mollets) et la sangle abdominale travailleront encore plus en profondeur grâce aux palmes. L'Aquapalmes permet de développer le système cardio-vasculaire et de s'exercer aux 4 nages en apprenant tout au long de l'année.

**Pas d'obligation de savoir mettre la tête sous l'eau, tous niveaux débutant à confirmé.*