

**PROGRAMME
DES ACTIVITÉS
HORAIRE . TARIFS**

**SAISON
2023-2024**

**Édition
Janvier
2024**



Le centre aqua c'est :

- une équipe de 15 professionnels permanents à votre écoute et à votre service.
- un espace ludique et sportif intérieur : avec bassin récréatif, rivière à courant, remous, pataugeoire, jacuzzi et bassin de 25 m (5 couloirs de nage).
- un espace plein air (ouvert de mai à fin septembre) avec bassin récréatif, jeux d'eau, toboggan et bar d'été.

JEUX D'EAU

Pataugeoire intérieure : découvrez l'hélio, l'aqua dôme et le bobble. Idéal pour les - de 6 ans !

Pataugeoire extérieure : découvrez le « supersplash », le seau d'eau géant accompagné de ses deux pistolets, recommandés pour les + 6 ans ! De mai à octobre.



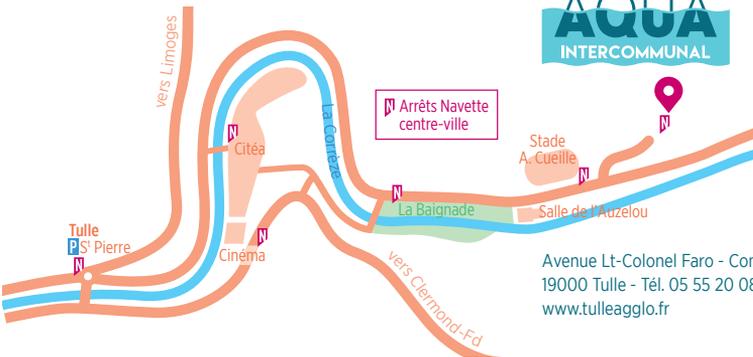
Caleçons et maillots de bain jupes interdits.

Douche savonnée obligatoire avant d'entrer dans les bassins.

Espace non-fumeur.

SOMMAIRE

- 4**
Les cours de natation adultes
- 5**
Les cours de natation enfants
- 6**
Les activités adultes
- 8**
Les activités enfants
- 9**
Les activités sport santé et bien-être
- 10**
L'été au centre aqua
- 11**
Le centre aqua vous accueille
- 12**
Des travaux, pour quoi faire ?
- 16**
Les horaires



Avenue Lt-Colonel Faro - Complexe sportif de l'Auzelou
19000 Tulle - Tél. 05 55 20 08 08 - centre.aqua@tulleagglo.fr
www.tulleagglo.fr



Les tarifs

Carte magnétique : 3,50 €

Entrées

Adulte : 4,60 €

Jeune (3 à 18 ans et étudiants) : 3,60 €

Offres spéciales

Entrée à 2,50 € tous les mardis entre 15h45 et 17h45 (hors vacances scolaires)

Aqu'anniversaire : 65 €

Activités (hors entrée)

Animation : 3,80 €

Open-bike : 3,10 €

École de natation

ENFANTS (entrées comprises) :

Bébés nageurs : 3,80 € par enfant et par séance

Cours perfectionnement période scolaire, 10 séances (de 45 min) : 92 €

Cours période scolaire, 15 séances (de 45 min.) : 112 €

Stages apprentissage (vacances scolaires et été) : 92 €

Stages perfectionnement (vacances scolaires et été) : 77 €

ADULTES (entrées non comprises) :

Cours période scolaire, 15 séances (de 45 min.) : 58 €

Coaching (bilan + 5 séances) : 20 €

Abonnements

Abonnement 10 animations : 31 €

Abonnement 10 entrées adultes : 38 €

Abonnement 10 entrées jeunes : 30 €

Abonnement trimestriel : 54 € (soit 18 €/mois)

Réductions

Sous conditions de ressources -50 %

(invalidités, demandeurs d'emplois)

(justificatif de moins d'1 mois)

Familles nombreuses -20 %

Achats groupés d'abonnements identiques

(hors carte magnétique et tarifs réduits)

50 à 99 abonnements -5 %

100 à 149 abonnements -10 %

150 abonnements (et +) -20 %

Possibilité de paiement par : espèces, chèques, chèques vacances, cartes bancaires, mandats administratifs.

Les cours de natation adultes

AQUAPHOBIE niveau 1

Jeudi 19h45

Aux côtés des maîtres-nageurs, familiarisation en douceur avec le milieu aquatique, apprendre à se sentir à l'aise dans l'eau, acquérir une autonomie et pouvoir se déplacer sans appréhension.

INITIATION NON NAGEUR niveau 2

Jeudi 19h45

Familiarisation au milieu aquatique, apprendre à mettre la tête sous l'eau, faire la planche, aller au fond du bassin, se déplacer avec des mouvements simples et efficaces.

APPRENTISSAGE niveau 3

Jeudi 19h45

Découvrir et acquérir les techniques d'au moins 2 nages, travailler la coordination motrice, l'immersion, la flottaison et l'équilibre.

PERFECTIONNEMENT DES NAGES, PALMES niveau 4

Mardi 19h45 (et mercredi 19h45 selon les effectifs)

Continuer à progresser et améliorer les techniques des 4 nages...

NAGEURS CONFIRMÉS niveau 5

⚠ **Nouveaux horaires à compter de février : Lundi 19h45**

Chaque semaine, un programme nages est proposé, afin de vous faire progresser tout au long de l'année.

Inscriptions

Adultes et enfants

Inscriptions et tests de niveaux à la 2^{ème} session (15 séances consécutives, hors vacances scolaires) :

ADULTES, à 19h45 :

- mardi 30 janvier,
- jeudi 1^{er} février.

ENFANTS, à 14h :

- mercredi 31 janvier.

REPRISE DES COURS :

- Semaine du 5 au 9 février.

Les séances durent 45 minutes.
Groupe de 10 à 12 élèves par cours.

Session de 15 séances hebdomadaires successives (hors vacances scolaires).

Certificat médical obligatoire.

Le bonus en +

Chaque semaine les MNS vous concoctent une séance de natation 4 nages (env. 2000m) à réaliser en autonomie. Affichée au bord du grand bassin, elle permet aux nageurs confirmés de maintenir leurs compétences et de progresser tout au long de l'année.



Les cours de natation enfants

ÉVEIL AQUATIQUE DE 4 À 6 ANS

Mercredi 11h, 11h30, 14h et 14h30

4 créneaux de 30 minutes. 5 enfants max. par créneau. Avant les cours d'apprentissage, l'éveil aquatique tend à familiariser les enfants avec l'eau sous forme de jeux et d'ateliers.

AQUAPHOBIE

Mercredi 14h. Dès 6 ans.

Vaincre sa peur de l'eau, pouvoir se déplacer dans l'eau sans appréhension et acquérir une autonomie.

APPRENTISSAGE

Mercredi 14h. Dès 6 ans.

Découvrir et acquérir les techniques de la natation, travailler la coordination motrice, l'immersion, la flottaison et l'équilibre.

PERFECTIONNEMENT

Mardi 17h45. Dès 6 ans. [Session de 10 séances.](#)

Continuer à progresser et améliorer les techniques de nage.

Certificat médical obligatoire.

Les séances durent 45 minutes (hors éveil aquatique, 30 min).

Groupe de 5 à 10 élèves par cours.

Session de 15 séances hebdomadaires successives (hors perfectionnement et hors vacances scolaires).

Pendant
les vacances scolaires

STAGES DE NATATION

SUR INSCRIPTION

(à partir de 6 ans, **certificat médical obligatoire**).

APPRENTISSAGE

Du lundi au vendredi durant les vacances scolaires (hors été) de 10h à 12h soit 5 séances/session.

1 heure de cours + 1 heure de jeux. Prévoir un petit goûter.

PERFECTIONNEMENT

Du lundi au vendredi durant les vacances scolaires de 13h30 à 14h15 soit 5 séances de 45 minutes/session.

Les stages d'été : voir page 10

Les activités ludiques et sportives

Les activités encadrées

AQUA DOUCE

Vendredi 16h

Activité tout en douceur (étirements, souplesse, détente...) qui permet de libérer les tensions musculaires. Public débutant et/ou qui souhaite renouer avec une activité physique.

AQUA GYM SÉNIORS intensité 1

Lundi 16h : niveau 1 - Jeudi 16h : niveau 2

Activité qui permet de se maintenir en forme et favorise l'endurance cardiovasculaire et musculaire.

AQUA JOGGING (GRAND BAIN) intensité 2

Mardi et jeudi 11h15

Réservé aux personnes sachant nager en eau profonde. Ce cours a lieu dans le bassin sportif et propose un entraînement cardiovasculaire, ainsi qu'un renforcement musculaire généralisé.

AQUA FITNESS intensité 3

Lundi 18h - Mardi 12h20 - Mardi 18h45 - Mercredi 19h - Jeudi 18h30 - Vendredi 18h

Favorise l'endurance cardiovasculaire et musculaire, enchaînements de mouvements faisant appel à la coordination, tout en combinant matériel et exercices du haut et bas du corps.

AQUA FAC (FESSIERS-ABDOS-CUISSSES) intensité 3

Vendredi 12h20

Ouvert au public sportif. Favorise un renforcement musculaire ciblé et entretient la souplesse au rythme de la musique. Aisance dans l'eau obligatoire.

CIRCUIT TRAINING intensité 4

Jeudi 12h20

Améliore les capacités cardiovasculaires, favorise le renforcement musculaire et l'endurance en travaillant sur différents ateliers (step, trampoline, aqua-bike...). Attention, ateliers dépendants de l'effectif.

Pendant
les vacances scolaires

AQUA FITNESS intensité 3
Lundi 19h15 - Jeudi 12h20

Les séances durent 45 minutes. En cas de faible participation (- de 5 pers.), les activités peuvent être annulées.

Avis médical recommandé pour la pratique des activités aquatiques sportives.



sportives adultes

Les activités en autonomie

OPEN-BIKE

Location de vélo pour un entrainement en autonomie. Durée 30 min.
Inscription obligatoire sur place ou par téléphone au 05 55 20 08 08.

Planning :

	Heure de début des sessions - durée 30 min							
Lundi	12h	12h30	13h			17h		19h
Mardi	11h15			16h	16h30	17h	17h30	18h
Merc. matin	11h15	11h45	12h15	12h45				
Merc. ap-midi		15h15	15h45	16h15	16h45	17h15	17h45	
Jeudi	11h15					17h	17h30	
Vendredi						17h	17h30	19h
Dimanche	9h15	9h45	10h15	10h45	11h15	11h45		

Vacances scolaires (Toussaint, Noël, hiver et printemps)* :

* les après-midis, fin des animations du petit bain à partir de 18h

	Heure de début des sessions - durée 30 min								
Lundi	12h15	12h45	13h15	13h45	14h15		18h	18h30	
Mardi				13h30	14h		18h	18h30	19h
Mercredi	12h15	12h45	13h15	13h45	14h15		18h	18h30	19h
Jeudi				13h30	14h		18h	18h30	19h
Vendredi	12h15	12h45	13h15	13h45	14h15		18h	18h30	19h
Dimanche	9h15	9h45	10h15	10h45	11h15	11h45		11h45	

Le coaching personnalisé

Le centre aqua vous propose du coaching personnalisé selon vos besoins : maintien/remise en forme, aide à la préparation avant examen (BNSSA, épreuves sportives concours...).
Définition d'un programme personnalisé avec un maître-nageur-sauveteur, à effectuer ensuite en autonomie librement aux horaires d'ouverture au public.
Tarif : 20 € (hors entrées) le bilan/conseil + le programme de 5 séances de 45min.



Les activités enfants

BÉBÉS NAGEURS, DE 6 MOIS À 2 ANS (SUR RÉSERVATION)

Chaque 1^{er} samedi du mois à partir : 10h - 11h / 11h - 12h

Activité qui contribue au développement psychomoteur et au bien-être des tout petits, accompagnée par les MNS.

Le(s) parent(s) accompagnant(s) s'acquitte(nt) uniquement de l'entrée.

AQUA MÔMES

Samedi 10h à 12h, accès libre (hors entrée centre aqua)

Mise à disposition de matériel ludique et pédagogique pour s'amuser en famille.

AQU'ANNIVERSAIRE (SUR RÉSERVATION)

Samedi 14h à 15h

Pour les enfants de 6 à 11 ans, groupe de 10 enfants. Activité encadrée par un MNS. 1h d'activités ludiques + 1 goûter pour 10 enfants.

Pendant les vacances scolaires (hors été)

Toutes les activités enfants proposées pendant l'année le sont aussi pendant les vacances scolaires

+ PARCOURS GONFLABLE

Les mercredis et vendredis de 14h30 à 18h.

Pensez à consulter les programmes des vacances scolaires... Des animations surprises sont souvent programmées... 😊

Les activités sport santé et bien-être

Après un accident de la vie ou une maladie, retrouver une pratique sportive est important. Pour beaucoup, l'activité aquatique permet de redécouvrir son corps, acquérir une certaine autonomie et prendre du plaisir.

AQUA SANTÉ

(en partenariat avec la ligue contre le cancer, la CPAM, l'Hôpital de Tulle et les associations spécialisées)

Mercredi 9h - Vendredi 8h15. Groupe de 10 personnes.

Retrouver un bien-être physique et psychologique grâce au milieu aquatique. Activité basée sur de la gym douce, à l'écoute de chacun et dans un bassin réservé.

AQUA HANDI - COURS INDIVIDUELS

(reprise à partir du mois d'octobre)

Lundi 11h - Lundi 11h45 - Mercredi 12h - Vendredi 11h

Retrouver des sensations et de l'autonomie en milieu aquatique. Se réapproprier son corps et améliorer ses mouvements et la souplesse de ses gestes.

Pour tout renseignement, contactez
le centre aqua au 05 55 20 08 08
aux horaires d'ouverture.

L'été au centre aqua

Pour les enfants

AQUA MÔMES

Les samedis 10h30 à 12h, accès libre (hors entrée centre aqua)
Mise à disposition de matériel ludique et pédagogique pour s'amuser en famille.

PARCOURS GONFLABLE

Les mercredis et vendredis de 14h30 à 18h30 (grand bain, + de 6 ans)

STAGES DE NATATION - à partir de 6 ans

Apprentissage. De 9h45 à 10h30, 10 séances consécutives de 45 minutes (du lundi au vendredi y compris les jours fériés). Du 8 juillet au 30 août.

Perfectionnement. De 13h30 à 14h15, 5 séances consécutives de 45 minutes (du lundi au vendredi y compris les jours fériés). Du 8 juillet au 30 août.

Sur inscription auprès de l'accueil du centre aqua.

Pour les adultes

AQUA FITNESS (petit bain)

Lundi et Jeudi 12h20 // Mercredi 19h15 Infos activité p.6

AQUAGYM (grand bain)

Mardi 11h15 Infos activité p.6

OPEN-BIKE

Location de vélo pour un entrainement en autonomie. Durée 30 min.
Sur demande. Inscription obligatoire sur place ou par téléphone au 05 55 20 08 08.

Heure de début des sessions - durée 30 min

Lundi	10h45	11h15	11h45	13h15	18h30	19h	19h30		
Mardi	10h45	11h15	11h45	12h15	12h45	13h15	18h30	19h	19h30
Mercredi	10h45	11h15	11h45	12h15	12h45	13h15	18h30		
Jeudi	10h45	11h15	11h45	13h15	18h30	19h	19h30		
Vendredi	10h45	11h15	11h45	12h15	12h45	13h15	18h30	19h	19h30
Samedi				12h15	12h45	13h15	18h30	19h	19h30
Dimanche	10h45	11h15	11h45	12h15	12h45	13h15	18h30	19h	19h30

Les bonus de l'été

UN GRAND ESPACE POUR SE DÉTENDRE

Un peu d'ombre, un peu d'herbe et quelques tables, le cocktail parfait pour se relaxer en toute convivialité !

UN SOLARIUM POUR LÉZARDER

Préparez les crèmes solaires, cet aménagement en bordure du bassin extérieur est idéal pour bronzer !

Les séances durent 45 minutes (sauf open-bike).

Avis médical recommandé pour la pratique des activités aquatiques sportives.



Le centre aqua, c'est aussi

Tous les jours, le centre aqua accueille de 8h à 11h, de 14h à 15h45 et en soirée, différents publics en-dehors des créneaux grand public : les écoliers du territoire, les pompiers et gendarmes ou encore les clubs.

La natation scolaire

Savoir nager est synonyme de liberté pour les enfants et de sécurité pour les parents. C'est pour permettre à tous d'accéder à cet apprentissage que Tulle agglo offre chaque année aux quelques 2 350 enfants du territoire, du CP jusqu'au CM2, 8 séances de natation.

Encadrées par des maîtres-nageurs-sauveteurs qualifiés, les séances se déroulent au centre aqua. Le transport des élèves de leur école jusqu'à la piscine est également à la charge de la communauté d'agglo. L'objectif de l'opération est de permettre aux enfants d'entrer au collège en ayant les bases de la natation et être autonomes dans l'eau.

Le centre aqua accueille également les collèves et les lycées.

Les pompiers et gendarmes

Plusieurs créneaux horaires hebdomadaires leurs sont réservés pour le maintien de leurs compétences professionnelles dans l'eau et les formations BNSSA.

Les clubs

CLUB SUBAQUATIQUE TULLISTE

Activités proposées au centre aqua : baptêmes et initiation de plongée, apnée et sports collectifs sous l'eau

Contact : contact@club-subaquatique-tulliste.com - 06.66.60.32.01

KAYAK-CLUB TULLISTE

Activités proposées au centre aqua : esquimautage et kayak-polo

Contact : bienvenue@espritnaturecorreze.com - 05.55.26.64.15 / 06.74.59.05.00 -

 Kayak-Club Tulliste

TULLE TRIATHLON NATATION

Activités proposées au centre aqua : entraînements natation enfants et adultes

Contact : tulle-triathlon-natation.fr - tulletriathlonnatation@gmail.com -  Tulle Triathlon Natation

CORRÈZE TEAM NATATION (C2T)

Activités proposées au centre aqua : entraînements natation adultes

Contact : correzeteamtri19@gmail.com - 06.78.30.31.91 -  Corrèze Team Triathlon



Des travaux, pour quoi faire ?

Ouvert en 2003 par la Ville de Tulle puis transféré à Tulle agglo en 2017, le centre aqua fut le premier équipement public aqua récréatif du département.

Après 20 ans d'existence, la structure a besoin d'être rénovée pour répondre à différents objectifs :

- **Réaliser des économies d'énergie.**
- **Réduire l'empreinte environnementale du bâtiment** grâce à des mises aux normes réglementaires, techniques et fonctionnelles.
- **Développer les énergies renouvelables** notamment l'installation de panneaux photovoltaïques, la récupération des eaux de rejet pour des usages techniques ou encore le raccordement du centre aqua à un réseau de chaleur alimenté par une chaudière à bois.
- **Optimiser les espaces** afin de gagner plus de 250 m² en surface utile.
- **Améliorer le confort des usagers** en réaménageant notamment les espaces douches/sanitaires et vestiaires.
- **Développer l'offre de services** proposée aux nouvelles attentes des usagers.

Deux dates à retenir

Début des travaux :
AUTOMNE 2024

Réouverture au public
prévue :
PRINTEMPS 2025



Retrouvez plus d'informations sur les travaux
sur : tulleagglo.fr (onglet « Les Projets »)



LES TRAVAUX EN QUELQUES CHIFFRES

Économies estimées : **5 000 m³** d'eau et **1 880 000kWh** par an.

Coût des travaux : **3,5M€ HT**.

Financement : + de **60% de subventions fléchées** (État /Fonds vert-FNADT, Région Nouvelle-Aquitaine, Conseil départemental de la Corrèze).

Le maître d'oeuvre

Cinq groupements spécialisés s'étaient positionnés lors de la consultation. C'est finalement Antonio Rico, architecte d.p.l.g. à Bordeaux habitué des projets de réhabilitation d'équipements publics tels que les piscines, qui a été retenu par l'agglo. Il travaillera avec le bureau d'étude technique INTECH basé à Limoges, l'acousticien Le Phonographe installé à Perpezac-le-Blanc et le cabinet PIQUET OPC de Périgueux, pour l'ordonnancement et le pilotage du chantier.



PARMI LES NOUVEAUTÉS À VENIR :

- Un espace bien-être avec sauna, hammam, douches sensorielles et sanitaires,
- Un nouveau toboggan et des sanitaires extérieurs,
- De nouveaux espaces douches et vestiaires,
- Une offre connectée avec possibilité de réservations et paiements en ligne.

Que vont devenir les agents du centre aqua durant les travaux ?

Les agents du centre aqua intercommunal resteront mobilisés (notamment durant les différentes phases de déménagement et de réaménagement du lieu). Ils travailleront à la réouverture du site en actualisant les programmes d'activités, mais aussi les protocoles et modalités de fonctionnement. Ils auront également la possibilité de suivre des formations individuelles ou collectives. Ils pourront être redéployés si besoin dans d'autres services de l'agglomération.



LA PAROLE À



Fabienne Latour

Vice-présidente en charge de la Petite enfance, de la Jeunesse et des Sports

« De nouvelles données réglementaires nous obligent à effectuer des travaux de remise aux normes. Tulle agglo a la volonté de réduire son impact environnemental. Le centre aqua faisant partie des établissements les plus énergivores, l'objectif est donc de rentrer dans une démarche d'économie d'énergie et de réutilisation des eaux de rejet. Lors de l'Aquacertation menée en 2021 sur le territoire communautaire, plusieurs remarques sont remontées concernant le manque de confort (courants d'air, écarts de température...) et les nouvelles attentes des usagers pour une offre bien-être. Nous avons pris note de ces observations et décidé de les intégrer au projet global de rénovation.

Nous avons conscience que ces travaux vont être longs et vont nécessiter un engagement financier conséquent mais c'est un investissement indispensable car le centre aqua est un équipement essentiel pour notre territoire. Il permet aux usagers, quel que soit leur âge, d'apprendre à nager et à évoluer dans l'eau en toute sécurité, et de bénéficier de nombreuses activités sportives. L'agglo ne sera pas seule pour mener à bien ce projet. Elle pourra compter sur le concours financier du Département, de la Région et de l'État dans le cadre du Fonds vert. Nous sommes d'ailleurs les premiers lauréats néo-aquitains de ce nouveau dispositif. »



Les horaires

Hors vacances scolaires

Lundi, mardi, jeudi et vendredi

11h à 13h45 | 15h45 à 20h

Mercredi

11h à 13h45 | 15h à 20h

Samedi

10h à 12h30 | 15h à 20h

Dimanche et jours fériés

9h à 13h

Évacuation des bassins 20 min avant la fermeture,
fermeture de la caisse 15 min avant l'évacuation.

Pendant les vacances scolaires

Vacances d'hiver	Vacances de printemps
Du lun. 19 fév. au dim. 3 mars 2024	Du lun. 15 au dim. 28 avril 2024
Du lundi au vendredi 12h à 20h Samedi 10h à 12h30 15h à 20h Dimanche 9h à 13h	
Fermeture du centre aqua le 17 mars (semi-marathon), le 7 avril (Agglomérée) et le 1 ^{er} mai 2024.	

Pendant l'été, du 6 juillet au 1^{er} septembre 2024

Tous les jours de 10h30 à 20h30

Fermeture pour grands travaux

Automne 2024

Graphisme : Calk studio