

LE CENTRE



SPORT,
DÉTENTE,
BIEN-ÊTRE



SAISON 2025-2026

PROGRAMME *des activités*





Le Centre Aqua,

un environnement dédié au sport, à la détente et au bien-être pour tous vous accueille tout au long de l'année.

Il dispose d'un **espace intérieur** muni d'un bassin sportif de 25 mètres (5 couloirs de nage), d'un bassin récréatif avec rivière à courant, remous, d'une pataugeoire, d'un **espace en plein air** (ouvert de mai à septembre) avec bassin récréatif, jeux d'eau, aire de pique-nique et solarium ; ainsi qu'un **espace bien-être** permettant détente et relaxation grâce au sauna, hammam, jacuzzi et douches sensorielles.

Il propose toute l'année des cours de natation et des activités ludiques et sportives pour tous. Il accueille le grand public, les écoles, les centres de loisirs ainsi que les clubs et associations sportives.

Son équipe constituée de 15 professionnels permanents est à votre service pour vous offrir tous les bienfaits de l'eau.

Bienvenue dans votre Centre Aqua !

contact

~ Tél. 05 55 20 08 08
~ centre.aqua@tulleagglo.fr
~ www.tulleagglo.fr

Sommaire

- 4** Les cours de natation
- 6** Les activités adultes
- 8** Les activités enfants
- 9** Espace et activités bien-être
- 10** L'été au Centre Aqua
- 11** Le Centre Aqua de tous
- 12** Les horaires

POUR LA BAIGNADE

Sont autorisés : Maillot de bain (1 ou 2 pièces), boxer et slip de bain, tee-shirt de bain anti-UV enfant.

Sont interdits : Short de bain, caleçon, maillot de bain à jupes ainsi que tout autre vêtement n'étant pas mentionné comme autorisé.

RÈGLEMENT INTÉRIEUR

Douche savonnée obligatoire avant d'entrer dans les bassins.

Espace non-fumeur.

plan d'accès



l'adresse

1 rue Florence Chadwick
Site de l'Auzelou
19000 Tulle

les tarifs



~ ENTRÉES PISCINE

- ~ Adulte : 4,80 € ~ 5,80€ hors agglo*
- ~ Tarif réduit sur présentation d'un justificatif : 3,80 € ~ 4,80€ hors agglo*
- Jeunes de 4 à 18 ans, étudiants, familles nombreuses, invalidité, tarif ressource (non imposable), demandeurs d'emploi.
- ~ Entrée avec accès à l'espace bien-être : 9,70€ ~ 10,30€ hors agglo*
- ~ Entrée promotionnelle le mardi de 15h45 à 17h45 (hors vacances scolaires) : 3€ ~ 3,50€ hors agglo*

~ ACTIVITÉS (hors entrée)

- ~ Animations : 4,40€ ~ 5€ hors agglo*
- ~ Open Bike : 3€ ~ 3,50€ hors agglo*

~ ABONNEMENTS

- ~ 10 entrées : 41€ ~ 49€ hors agglo*
- ~ 10 entrées tarif réduit : 31€ ~ 39€ hors agglo*
- ~ 10 animations : 38€ ~ 40€ hors agglo*
- ~ 10 entrées bien-être : 86€ ~ 99€ hors agglo*
- ~ Abonnement mensuel : 25€ ~ 30€ hors agglo*
- ~ Abonnement trimestriel : 60€ ~ 75€ hors agglo*

~ AQU'ANNIVERSAIRE : 60€ ~ 75€ hors agglo*

~ ÉCOLE DE NATATION

ENFANTS (entrées comprises) :

- ~ Bébés nageurs : 3,80 € par enfant et par séance
- ~ Cours d'apprentissage en période scolaire, 15 séances de 45 min : 118 € ~ 138€ hors agglo*
- ~ Cours de perfectionnement en période scolaire, 10 séances de 45 min : 92 € ~ 100€ hors agglo*
- ~ Stages d'apprentissage (vac. scolaires et été) : 92 € ~ 100 € hors agglo*
- ~ Stages de perfectionnement (vac. scolaires et été) : 77 € ~ 82€ hors agglo*

ADULTES (entrées comprises) :

- ~ Cours en période scolaire, 15 séances de 45 min : 118 € ~ 138 € hors agglo*
- ~ Coaching (bilan + 5 séances) : 25€ ~ 30 € hors agglo*

~ ACHATS GROUPÉS D'ABONNEMENTS IDENTIQUES

50 à 99 abonnements : -5 % ~ 100 à 149 abonnements : -10 % ~ 150 abonnements (et +) : -20 % (hors bracelets magnétiques et tarifs réduits)

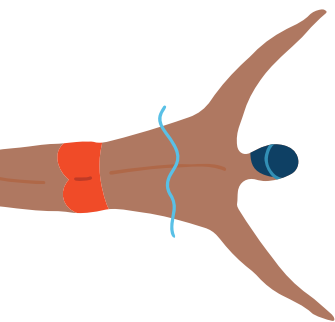
* Le tarif hors agglo s'applique en l'absence d'un justificatif de domicile.

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

**Bientôt
disponible**

l'achat en ligne de vos titres sur
centreaqua-tulleagglo.elisath.fr





Les cours de natation

pour les adultes

Il n'est jamais trop tard pour se sentir bien dans l'eau, apprendre à nager et se perfectionner.

AQUAPHOBIE ~ **niveau 1** ~ le jeudi à 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** ~ le jeudi à 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** ~ le jeudi à 19h45.

Découvrir et acquérir les techniques de minimum 2 nages. Travailler la coordination motrice, l'immersion, la flottaison et l'équilibre.

PERFECTIONNEMENT DES NAGES, PALMES ~ **niveau 4** ~ le mardi à 19h45.

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

NAGEURS CONFIRMÉS ~ **niveau 5** ~ le lundi à 19h45. Chaque semaine, un programme nages est proposé, afin de vous faire progresser tout au long de l'année.

À savoir

~ Chaque séance dure 45 minutes.

~ 10 à 12 élèves par cours.

~ 15 séances hebdomadaires successives (hors vacances scolaires).

~ Certificat médical requis.

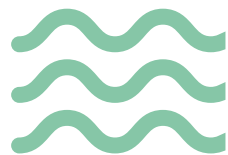
En autonomie

Chaque semaine, les MNS préparent une séance de natation 4 nages d'environ 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.

pour les enfants

Des moments pour découvrir l'environnement aquatique, apprendre à nager et s'épanouir en toute sécurité.



ÉVEIL AQUATIQUE

Le mercredi à 14h et à 14h30. De 4 à 6 ans.

Deux 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

Le mercredi à 14h. Dès 6 ans.

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

APPRENTISSAGE

Le mercredi à 14h et à 17h45. Dès 6 ans.

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

PERFECTIONNEMENT

Le mardi à 17h45. Dès 6 ans. Session de 10 séances.

Continuer à progresser et améliorer les techniques de nage.



Pendant les vacances scolaires (hors été)

STAGES DE NATATION

SUR INSCRIPTION

~ APPRENTISSAGE

Du lundi au vendredi,
de 10h à 12h,

soit 5 séances/session.

1 h de cours + 1 h de jeux.

Prévoir un petit goûter.

~ PERFECTIONNEMENT

Du lundi au vendredi,
de 13h30 à 14h15,

soit 5 séances/session.

45 minutes

à partir de 6 ans, certificat médical obligatoire

Inscriptions *Adultes et enfants*

Du 1^{er} au 11 septembre, des tests lors de la 1^{ère} session vous permettront de déterminer le groupe adapté à votre niveau. Les cours de natation s'étendent sur 15 séances consécutives, en dehors des vacances scolaires.

Horaires des tests de niveaux

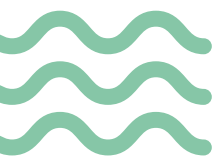
- Adultes, à 19h45 :

- lundi 1^{er} et 8 septembre,
- mardi 2 et 9 septembre,
- jeudi 4 et 11 septembre.

- Enfants :

- mardi 2 et 9 septembre à 17h45,
- mercredi 3 et 10 septembre à 14h et à 17h45.

Reprise des cours : lundi 15 septembre.



Pour garder la forme

les activités **encadrées**

AQUA DOUCE ~ le vendredi à 16h ~ Étirements, souplesse, détente... Cette activité vous permet de libérer les tensions musculaires. Public débutant qui souhaite renouer avec une activité physique.

AQUA GYM SÉNIORS ~ intensité 1 ~ le lundi à 16h et le jeudi à 16h ~ Activité qui permet de se maintenir en forme et favorise l'endurance cardiovasculaire et musculaire.

AQUA JOGGING (GRAND BAIN) ~ intensité 2 ~ le mardi et le jeudi à 11h15 ~ Réservé aux personnes sachant nager en eau profonde. Dans le bassin sportif, ce cours propose un entraînement cardiovasculaire et un renforcement musculaire généralisé.

AQUA FITNESS ~ intensité 3 ~ le lundi à 18h ~ le mardi à 12h20 et à 18h45 ~ le jeudi à 18h30 ~ le vendredi à 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 ~ le vendredi à 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 ~ le vendredi à 18h ~ 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.

~ Chaque séance dure **45 minutes**.

~ Une faible participation (- de 3 personnes) peut annuler une activité.

~ Avis médical recommandé pour pratiquer une activité aquatique sportive.



Nouvelle activité **encadrée**

AQUABIKE ~

le lundi à 11h15,
le mercredi à 18h45, et
le jeudi à 12h30.

Activité tonique en musique, idéale pour renforcer vos muscles et brûler des calories sans impact sur les articulations. Accessible à tous les niveaux !

Pendant les vacances scolaires

AQUA FITNESS

~ intensité 3 ~

Le lundi à 19h15
Le jeudi à 12h20

les activités **en autonomie**



OPEN-BIKE

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

Heure de début des sessions - durée 30 min

Lundi	11h15	11h45	12h15	12h45	17h	17h30	19h
Mardi	11h15	11h45	16h	16h30	17h	17h30	18h
Merc. matin	11h15	11h45	12h15	12h45			
Merc. ap-midi	15h15	15h45	16h15	16h45	17h15		18h45
Jeudi	11h15	11h45			17h	17h30	
Vendredi	11h15	11h45			17h	17h30	19h
Samedi ap-midi	15h15	15h45	16h15	16h45	17h15	17h45	18h15 18h45
Dimanche	9h15	9h45	10h15	10h45	11h15	11h45	

Pendant les vacances scolaires (Toussaint, hiver et printemps)

Heure de début des sessions - durée 30 min

Lundi	12h15	12h45	13h15	13h45	14h15	18h	18h30
Mardi	12h15	12h45	13h15	13h45	14h15	18h	18h30 19h
Mercredi	12h15	12h45	13h15	13h45	14h15	18h	18h30 19h
Jeudi			13h15	13h45	14h15	18h	18h30 19h
Vendredi	12h15	12h45	13h15	10h45	14h15	18h	18h30 19h
Samedi	15h15	15h45	16h15	16h45	17h15	17h45	18h15 18h45
Dimanche	9h15	9h45	10h15	10h45	11h15	11h45	

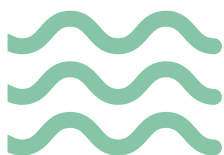
LE COACHING PERSONNALISÉ

Le Centre Aqua propose du **coaching personnalisé sur rendez-vous 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 : 25€ ~ 30€ hors agglo* (hors entrée)

comprenant une séance de bilan/conseil & programme de 4 séances de 45min.



Pour découvrir, apprendre et s'amuser

les activités **pour les enfants**

Des attentes d'accompagnement, de découvertes, d'apprentissage et de divertissement dans un cadre sécurisé.

BÉBÉS NAGEURS

Le mercredi de 10h30 à 11h15. De 6 mois à 2 ans. Sur réservation.

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

Le samedi de 10h à 12h ~ en accès libre avec votre entrée au Centre Aqua

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

AQU'ANNIVERSAIRE

Le samedi de 14h à 15h. Sur réservation.

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 :

LE PARCOURS GONFLABLE

Le mercredi et le vendredi de 14h30 à 18h30 ~ Bassin sportif, réservé aux - de 6 ans.

LE "BATEAU"

Le mercredi et le vendredi de 10h45 à 12h ~ Bassin ludique intérieur, réservé aux nageurs de + de 6 ans.

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

Une dose de bien-être



un tout nouvel **espace bien-être**

Dès le mois de septembre 2025, l'espace bien-être du Centre Aqua ouvre ses portes.

Pensé pour la détente et la sérénité, l'espace bien-être vous propose un sauna, un jacuzzi, un hammam, des douches sensorielles, un seau d'eau glacé et une zone de repos. Ce lieu, à l'ambiance apaisante, complète l'offre du Centre Aqua en répondant aux attentes de tous ceux qui recherchent un moment pour se relaxer ou simplement s'accorder une pause.

Informations **pratiques**

- ~ Espace réservé aux personnes majeures, sans contre-indication médicale
- ~ Seuls les maillots de bain et serviettes de bain sont autorisés dans cet espace
- ~ Tarifs d'accès à l'espace bien-être : 9,70€ ~ 10,30€ hors aggro* ~ (abonnement 10 entrées bien-être : 76€ ~ 89€ hors aggro*)

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 de prendre du plaisir.

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

Le mercredi à 9h ~ le vendredi à 8h15. Groupe de 10 personnes maximum.

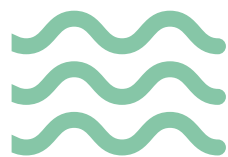
Retrouver un bien-être physique et psychologique grâce au milieu aquatique. Activité basée sur de la gym douce, à l'écoute de chacun et dans un bassin réservé.

AQUA HANDI - COURS INDIVIDUELS

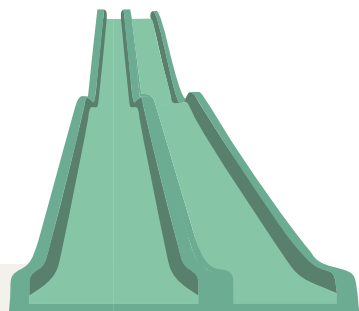
(reprise à partir du mois d'octobre)

Le lundi à 12h ~ le mercredi à 12h ~ le vendredi à 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.



L'été au Centre Aqua



pour les enfants

AQUA MÔMES

Le samedi de 10h30 à 12h

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

PARCOURS GONFLABLE

Le mercredi et le vendredi de 14h30 à 18h30

Bassin sportif, réservé aux nageurs de + de 6 ans

LE "BATEAU"

Le mercredi et le vendredi de 10h45 à 12h

Bassin ludique intérieur, réservé aux - 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 6 juillet au 28 août. Sur inscription auprès de l'accueil du Centre Aqua.

Perfectionnement. De 13h30 à 14h15, 5 séances consécutives de 45 minutes du lundi au vendredi y compris les jours fériés. Du 6 juillet au 28 août. Sur inscription auprès de l'accueil du Centre Aqua.

et pour la forme

AQUA FITNESS (petit bain)

Le lundi & le jeudi à 12h20 ~ le mercredi à 19h15

AQUAGYM (grand bain)

Le mardi à 11h15

OPEN-BIKE

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

Durée 30 min.

Une séance dure 45 minutes (sauf open-bike). Avis médical recommandé pour pratiquer des activités aquatiques sportives.



Bonus de l'été

~ POUR SE DÉTENDRE

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

Un équipement utile à tous



Tous les jours, le Centre Aqua accueille de 8h à 11h, de 14h à 15h45 et en soirée, différents publics en-dehors des horaires d'ouverture au grand public : les écoliers du territoire, les pompiers, gendarmes, policiers ou encore les clubs.

La natation scolaire

Savoir nager est synonyme de liberté pour les enfants et de sécurité pour les parents. Tulle agglomération offre chaque année cet apprentissage 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 et permettent

aux enfants d'obtenir les bases de la natation et d'être autonomes dans l'eau avant d'entrer au collège. Le transport des élèves de leur école jusqu'à la piscine est assuré par la communauté d'agglomération.

Le Centre Aqua accueille également les collèges et les lycées du territoire.

Pompiers, gendarmes et policiers

Chaque semaine, plusieurs créneaux leur permettent de maintenir leurs compétences professionnelles dans l'eau et d'accueillir les formations BNSSA.

Les clubs sportifs

~ 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

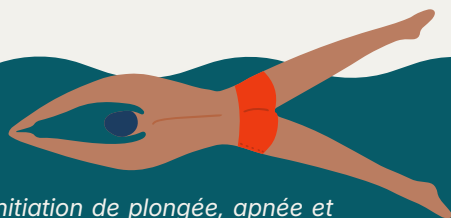
Activités proposées au Centre Aqua : entraînements natation enfants et adultes

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

~ corréze team NATATION (C2T)

Activités proposées au Centre Aqua : entraînements natation adultes

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



horaires d'ouverture

Hors vacances scolaires

Lundi, mardi, jeudi et vendredi : de 11h à 13h45 ~ de 15h45 à 20h

Mercredi : de 11h à 13h45 ~ de 15h à 20h

Samedi : de 10h à 12h30 ~ de 15h à 20h

Dimanche et jours fériés : de 9h à 13h

Évacuation des bassins 20 min avant la fermeture.

Fermeture de la caisse 15 min avant l'évacuation.

Pendant les vacances scolaires

Du lundi au vendredi : de 12h à 20h

Samedi : de 10h à 12h30 ~ de 15h à 20h

Dimanche et jours fériés : de 9h à 13h

Pendant l'été

Du samedi 4 juillet au lundi 31 août 2026

Tous les jours de 10h30 à 20h30

*Périodes de
Vacances scolaires*

*Toussaint ~ du lundi 20
octobre au dimanche 2
novembre*

*Hiver ~ du lundi 9 février au
dimanche 22 février*

*Printemps ~ du lundi 6 avril
au dimanche 19 avril*

Le Centre Aqua

1, rue Florence Chadwick
Complexe sportif de l'Auzelou
19000 Tulle

Tél. 05 55 20 08 08 - centre.aqua@tulleagglo.fr
www.tulleagglo.fr

UN SERVICE DE
Tulle'
agglo
COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION