

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](mailto:centre.aqua@tulleagglo.fr)  
~ [www.tulleagglo.fr](http://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.

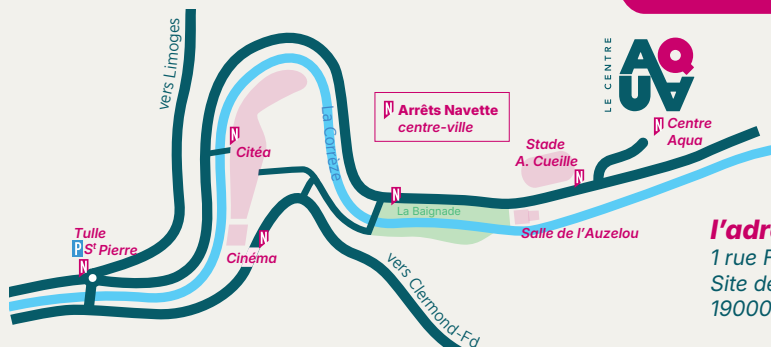
*Sont interdits :* Short de bain, caleçon, maillot de bain à jupes ainsi que tout autre vêtement n'étant pas mentionné comme autorisé.

Le bonnet de bain est recommandé, **obligatoire pour les groupes scolaires.**

## 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

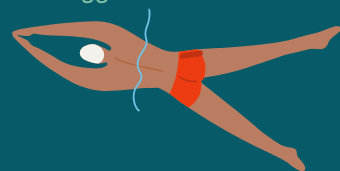


### ~ ENTRÉES PISCINE

- ~ 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 & créneaux professionnels le vendredi à 18h (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

- Les abonnements sont délivrés sur un bracelet magnétique rechargeable : 6€ (prix du bracelet magnétique rechargeable)
- ~ 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\*

#### Achats en ligne

Après avoir créé votre compte client à l'accueil du Centre Aqua, profitez de l'achat en ligne sur [centreaqua-tulleagglo.elisath.fr](http://centreaqua-tulleagglo.elisath.fr)



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

### ~ ÉCOLE DE NATATION

#### ENFANTS (entrées comprises) :

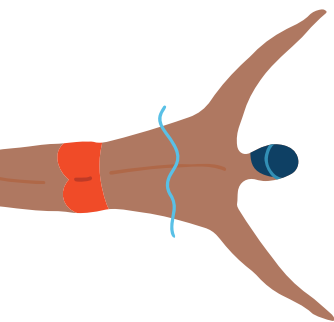
- ~ Bébé nageurs : 3,80 € par enfant et par séance
- ~ Cours d'apprentissage en période scolaire, 15 séances de 45 min : 118 € ~ 138€ hors agglo\*
- ~ Cours de perfectionnement en période scolaire, 10 séances de 45 min : 92 € ~ 100€ hors agglo\*
- ~ Stages d'apprentissage (vac. scolaires et été) : 92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



# 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.

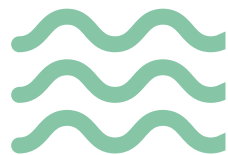
## **En autonomie**

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**

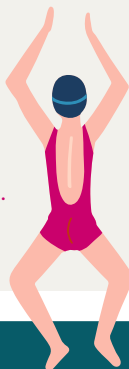
Le mercredi à 14h et à 17h45. Dès 6 ans.

*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

*Les cours de natation s'étendent sur 15 séances consécutives, en dehors des vacances scolaires.*

**Horaires déterminés selon les tests de niveaux réalisés au préalable.**

#### **- Adultes, à 19h45 :**

- le lundi,
- le mardi,
- le jeudi.

#### **- Enfants :**

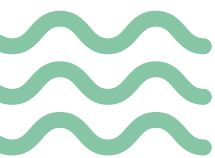
- le mardi à 17h45,
- le mercredi à 14h et à 17h45.

#### **Prochaine session :**

de février à juin 2026.

*Tests de niveaux au mois de février.*





# 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 ~ 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-CUISSES)** ~ 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.



## Aqua biking

séance collective

le lundi à 11h15,  
le mercredi à 18h45,  
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 !

**durée : 30 min**

**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

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

### **Pendant les vacances scolaires (Toussaint, hiver et printemps)**

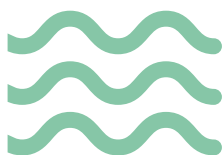
#### Heure de début des sessions - durée 30 min

<b>Lundi</b>	12h15	12h45	13h15	13h45	14h15	18h	18h30
<b>Mardi</b>	12h15	12h45	13h15	13h45	14h15	18h	18h30 19h
<b>Mercredi</b>	12h15	12h45	13h15	13h45	14h15	18h	18h30 19h
<b>Jeudi</b>			13h15	13h45	14h15	18h	18h30 19h
<b>Vendredi</b>	12h15	12h45	13h15	10h45	14h15	18h	18h30 19h
<b>Samedi</b>	15h15	15h45	16h15	16h45	17h15	17h45	18h15 18h45
<b>Dimanche</b>	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.



# 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**

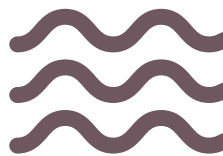
Le mercredi et le vendredi de 14h30 à 18h ~ Bassin sportif, réservé aux + de 6 ans.

**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**

**Depuis le 22 septembre 2025, l'espace bien-être du Centre Aqua a ouvert 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
- ~ Serviette obligatoire pour entrer dans le sauna

## 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.

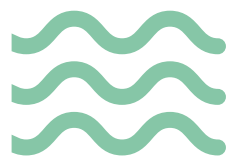
Retrouver un bien-être physique et psychologique grâce au milieu aquatique. Activité basée sur de la gym douce, à l'écoute de chacun et dans un bassin réservé.

## **AQUA HANDI - COURS INDIVIDUELS**

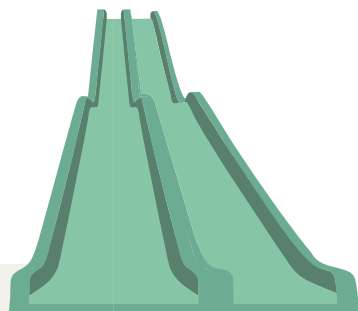
(reprise à partir du mois d'octobre)

Le lundi à 12h ~ le mardi à 16h ~ 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 18h

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.

De plus, un créneau professionnel à tarif réduit est proposé le vendredi à partir de 18h aux titulaires d'une carte professionnelle voulant s'exercer en autonomie (gendarmerie, pompiers, police).

## 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](mailto:contact@club-subaquatique-tulliste.com) ~ 06.81.55.59.39

### ~ KAYAK-CLUB TULLISTE

Activités proposées au Centre Aqua : esquimautage et kayak-polo

Contact : [bienvenue@espritsnaturecorreze.com](mailto:bienvenue@espritsnaturecorreze.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](http://tulle-triathlon-natation.fr) ~ [tulletriathlonnatation@gmail.com](mailto:tulletriathlonnatation@gmail.com) ~  Tulle Triathlon Natation

### ~ CORRÈZE TEAM NATATION (C2T)

Activités proposées au Centre Aqua : entraînements natation adultes

Contact : [correzeteamtri19@gmail.com](mailto: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.*

*Évacuation de l'espace bien-être : 30 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

*Évacuation des bassins : 20 min avant la fermeture.*

*Évacuation de l'espace bien-être : 30 min avant la fermeture.*

*Fermeture de la caisse 15 min avant l'évacuation.*

### **Pendant l'été**

**Du samedi 4 juillet au lundi 31 août 2026**

Tous les jours de 10h30 à 20h30

*Évacuation des bassins : 30 min avant la fermeture.*

*Évacuation de l'espace bien-être : 30 min avant la fermeture.*

*Fermeture de la caisse 15 min avant l'évacuation.*

#### Périodes de Vacances scolaires

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

**Noël ~ du lundi 22 décembre  
au dimanche 4 janvier**

**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](mailto:centre.aqua@tulleagglo.fr)  
[www.tulleagglo.fr](http://www.tulleagglo.fr)