



Tout le monde
s'y retrouve !

GUIDE DES ACTIVITÉS

Piscine **3**
des **châteaux**
Pays de Ribeaupillé



AQUA ACTIVITÉS

**Quel que soit votre objectif
il y a un cours pour vous!**

AQUA SENIOR

**Pour le maintien ou la reprise
d'une activité en douceur.
Cours particulièrement
adapté au public senior.**

// INTENSITÉ Faible

ÉQUIPEMENT

- Bonnet de bain et bouteille d'eau
- Utilisation de nombreux accessoires prêts par la piscine des 3 Châteaux: frites, ballons, haltères

PUBLIC Tout public

AQUA FORME

**Renforcement musculaire
en milieu aquatique pour une
remise en forme complète
et progressive.**

/// INTENSITÉ Modérée

ÉQUIPEMENT

- Bonnet de bain et bouteille d'eau.
- Utilisation de nombreux accessoires prêts par la piscine des 3 Châteaux: frites, ballons, haltères et chevillères

PUBLIC Tout public

AQUA CYCLING

Du vélo dans l'eau!

**La séance enchaîne des
périodes d'accélération
et de récupération à un rythme
soutenu dans différentes
positions (assis, en danseuse,
penché en avant etc.) Réalisés
dans l'eau, les mouvements
sont doux pour les articulations.**

///-//// INTENSITÉ Modérée à forte

ÉQUIPEMENT

- Chaussons aquatiques
- Bonnet de bain
- Bouteille d'eau

PUBLIC Tout public

AQUATRaining

**Des exercices sur différents
ateliers qui permettent
de travailler simultanément
le cardio et le renforcement
musculaire sur l'ensemble
du corps.**

/// INTENSITÉ Modérée à forte

ÉQUIPEMENT

- Bonnet de bain et bouteille d'eau.
- Aquabike, Aquapole, frites, haltères, chevillères en fonction de la nature et des objectifs du circuit

PUBLIC Tout public

AQUA TONIQUE

**Des exercices cardio
et musculaires dans l'eau
sur une musique rythmée!**

//// INTENSITÉ Forte

ÉQUIPEMENT

- Bonnet de bain et bouteille d'eau.
- Utilisation de nombreux accessoires prêts par la piscine des 3 Châteaux: frites en mousse, ballons, chevillères, planches, haltères, disques.

PUBLIC Tout public

AQUA EAU PROFONDE

**Un cours en grande profondeur
équipé d'une ceinture qui
combine des exercices
d'aquagym et des déplacements.
La séance demande un
engagement cardio et musculaire
important, sollicitant en
permanence les muscles
de la sangle abdominale.**

///-//// INTENSITÉ Modérée à forte

ÉQUIPEMENT

- Ceinture prêtee par la piscine
- Bonnet de bain

PUBLIC Tout public



ENCADREMENT Toutes les activités sont encadrées par un MNS breveté d'État

NATATION



Jetez-vous à l'eau pour découvrir, apprendre et vous perfectionner.

JEUNES

DÉCOUVERTE - Dès 4 ans

APPRENTISSAGE

CLUB JUNIOR

DÉCOUVERTE

Crevette (Dès 4 ans)

OBJECTIFS

Dès 4 ans. Se familiariser et acquérir de l'aisance dans l'eau. Enseignement réalisé de façon ludique pour appréhender le milieu aquatique avec plaisir.

- Mettre la tête sous l'eau et souffler
- Flotter et glisser sur le ventre et sur le dos
- Se déplacer sans avoir pied

Crabe

OBJECTIFS

Enfants de 5 à 7 ans. Acquisition de notion d'équilibre, propulsion, respiration et immersion.

- Apprendre à aligner son corps pour plus d'efficacité
- Savoir battre des pieds pour aller plus loin
- Adapter sa respiration

ENCADREMENT

4 MNS brevetés d'État

ÉQUIPEMENT

- Lunettes de natation
- Bonnet de bain
- Affaires de douche

PUBLIC

Pour les enfants de 4/5 à 15 ans, regroupés par niveaux. Possibilité de progresser de deux niveaux dans l'année. Pas de pratique compétitive ou de participations aux meetings.

APPRENTISSAGE

Hippocampe

OBJECTIFS

Acquérir les notions de base du crawl et dos crawlé.

- Découvrir les techniques de base
- Introduire la respiration sur le côté
- Initiation au travail en grande profondeur

Pingouin

OBJECTIFS

Maîtriser les techniques du crawl et du dos crawlé et être capable d'enchaîner les nages sur un parcours de 50 m, notion de plongeon.

- Maîtriser les positions du corps dans l'eau
- Initiation au plongeon et aux virages
- Notions de brasse

Ours Blanc

OBJECTIFS

Consolider le crawl et le dos crawlé, développer son endurance de nage (savoir nager 100 m). Acquérir les bases de la brasse, du plongeon avec impulsion et reprise de nage.

- Maîtriser les mouvements alternés et symétriques
- Coordonner les bras et les jambes
- Synchroniser la respiration

Il faut avoir validé son Ours blanc pour accéder au Club junior.

CLUB JUNIOR

Axé sur le perfectionnement et la recherche de performances, un travail de progression ludique et varié, esprit d'équipe

- Acquérir les bases du papillon
- Découvrir les 4 pôles de la natation : natation sportive, natation synchronisée, water-polo, sauvetage



ADULTES

NEW!

Séances pour perfectionner sa technique de nage, améliorer son endurance et sa vitesse, garder la forme et se faire plaisir en toute convivialité.

OBJECTIFS

- Assimiler les techniques pour mieux glisser et être plus efficace
- Apprendre à varier sa vitesse de nage pour être plus performant
- Découvrir les notions de l'entraînement en natation.

ÉQUIPEMENT

- Bonnet de bain
- Se munir d'une paire de palme
- Bouteille d'eau



BÉBÉS NAGEURS



La peur de l'eau n'existe pas chez le nourrisson, il bénéficie naturellement d'une excellente motricité dans l'eau. Profitez de ses prédispositions pour lui donner le goût de la baignade dans un environnement ludique. Une expérience enrichissante qui permet de vivre un moment privilégié et exclusif avec son enfant.

OBJECTIFS

- S'initier aux plaisirs de l'eau.
- Favoriser la motricité, la confiance et l'autonomie de l'enfant.

MATÉRIEL DISPONIBLE

Nombreux accessoires prêtés par la piscine

ÉQUIPEMENT

Maillot de bain et bonnet

SONT INTERDITS DANS L'EAU

Les couches, combinaison et tee-shirt

MATÉRIEL À PRÉVOIR APRÈS LA BAIGNADE

1 couche pour les enfants pas encore propres, savon douche, peignoir + serviette, cosy pour les plus petits, boisson/goûter



ESPACE FORME

Bien plus qu'une piscine découvrez les équipements sportifs et bien-être.



SALLE DE FITNESS

Salle à votre disposition, entièrement équipée de matériel de cardio training (vélos, RPM, rameurs, elliptique, tapis de course) et d'équipements de renforcement musculaire en circuit training (Swiss Ball, Kettlebell, sangle murale, plateforme Bosu).

Vous pouvez également bénéficier d'un coaching personnalisé gratuit ainsi que d'un accès au sauna/hammam et à la piscine.

COACHING PERSONNALISÉ

Bénéficiez de l'accompagnement et des conseils d'un éducateur de la piscine pour améliorer vos capacités physiques et retrouvez une forme optimale.

Séance avec matériel de renforcement musculaire et cardiotraining.

INTENSITÉ
Variable en fonction des objectifs du client

ENCADREMENT 1 éducateur sportif breveté d'État

ÉQUIPEMENT
• Paire de baskets propres, tenue de sport
• Bouteille d'eau

PUBLIC Accessible à tous

SAUNA

Bain de vapeur à chaleur sèche. Méthode de relaxation naturelle issue des pays nordiques.

Les cabines de sauna à 80 et 90°C de la Piscine des 3 Châteaux bénéficient en outre d'un dispositif de luminothérapie. Le rituel d'une bonne séance de sauna se prend dans le calme pour en retirer tous les bienfaits. Sa durée totale est d'environ 2h en alternant 15' de sauna (5' pour les débutants) et 15' à l'extérieur (douche, salle de repos, aérium). Avant de pratiquer, il est conseillé de vérifier auprès de son médecin traitant son aptitude à supporter la chaleur sèche du sauna.

ÉQUIPEMENT
• 2 serviettes de bain, peignoir
• Se pratique sans maillot de bain

FRÉQUENCE CONSEILLÉE 1 fois par semaine

EFFETS Nettoyage du corps en profondeur, relaxation, évacuation des tensions et maintien de la forme toute l'année, atténuation des douleurs musculaires, rhumatismes et nervosité

PUBLIC Pour tous ceux qui veulent se détendre. Contre-indications: troubles de la circulation veineuse, maladies cardio-vasculaires. Pour les plus de 18 ans.

HAMMAM

Bain de vapeur à une température de 40/50°C dans une atmosphère saturée d'humidité.

Le hammam est une salle où le taux d'hygrométrie est proche de 100%. Une bonne séance nécessite l'alternance de bains de vapeur et de douches froides ou tièdes, trois à quatre fois de suite. Des plantes, comme le romarin, l'eucalyptus ou la lavande parfument l'atmosphère et renforcent les bienfaits de la séance. Elles aident notamment à lutter contre les troubles du sommeil, les problèmes de circulation ou à libérer les voix respiratoires. Le hammam est équipé d'un dispositif de luminothérapie.

ÉQUIPEMENT
• 2 serviettes de bain, peignoir
• Se pratique sans maillot de bain

EFFETS Lutte contre le stress, revitalisation de son corps, libération des sinus, apaisement des douleurs musculaires, activation de la circulation sanguine.

PUBLIC Pour tous ceux qui veulent se détendre. Contre-indications: troubles de la circulation veineuse, maladies cardio-vasculaires. Pour les plus de 18 ans.

AVANT LA BAINNADE

RESPECTONS LES RÈGLES D'HYGIÈNE POUR LE CONFORT DE TOUS



Douche savonnée **OBLIGATOIRE**
AVANT de rentrer dans l'eau



Se déchausser dans la zone prévue



Se démaquiller



Tremper les pieds dans le pédiluve



⊕ D'HYGIÈNE C'EST

- Meilleure qualité de l'eau
- Moins de chlore
- Moins de bactéries
- Plus de confort

C'est aussi

- ⊖ de frais de fonctionnement
- ⊖ de consommation d'eau et d'énergie

