



AQUALUDE

Centre Nautique Intercommunal

22-24 rue des écoles 77370 Nangis

téléphone : 01 64 60 52 18

e-mail : jeanmarc.pierre@mairie-nangis.fr

site internet : www.ville-nangis.fr rubrique «sport - équipement»

De nombreuses
activités y sont
proposées

Espace forme

salle cardio-training, salle de remise en forme (renforcement musculaire, step, stretching, body sculpt, gym tonique, abdos taille hanches cuisses fessiers, ...), tai chi chuan, baby-gym, danse enfant
certificat médical obligatoire

Espace nautique

jardin aquatique, école de l'eau, école de natation, natation perfectionnement, natation compétition, enfants et adultes, leçon de natation, aqua-stress, aqua-gym, aqua-forme, formation de secourisme (SST - PSC1 - PSE1) et des métiers de l'eau (BSB - BNSSA)

Espace détente

hammam - sauna, massages, soins du visage

sur réservation durant les horaires d'ouverture au public

Espace libre-service : restauration et équipement divers

le hall d'entrée est équipé d'automates (boissons chaudes, boissons fraîches, friandises, restauration, équipement aquatique (maillot de bain, lunettes, bonnets, couches de piscine, ...))

Saison 2010-2011

Horaires en période scolaire

Public

lundi*	11 h 30 - 13 h 30
mardi	néant
mercredi	14 h 30 - 19 h 00
jeudi*	11 h 30 - 13 h 30
vendredi*	11 h 30 - 13 h 30
	17 h 00 - 20 h 30
samedi	14 h 30 - 19 h 00
dimanche	10 h 00 - 14 h 00

*les lundi, jeudi et vendredi,
une seule ligne d'eau disponible
le midi

Aqua-gym

lundi	11 h 30, 12 h 30
mardi	16 h 30, 19 h 00
jeudi	11 h 30, 17 h 00,
	19 h 30, 20 h 30
vendredi	12 h 00
samedi	12 h 00

cours d'une heure

Natation compétition enfants et adultes

voir l'association Nangis Natation
nangis.natation@hotmail.fr

Aqua-forme adultes

samedi 13 h 00 - 14 h 30

Formations de secourisme et des métiers de l'eau

(PSC1 - PSE1 - SST - BSB - BNSSA)
renseignements / inscriptions :
01 64 60 52 18 / 06 17 77 17 83

Leçon de natation, aqua-stress ...

à la demande

Ecole de natation

lundi	17 h 00 - 19 h 00
mercredi	9 h 00 - 13 h 30

Natation perfectionnement

mardi	17 h 30 - 19 h 00
jeudi	18 h 00 - 19 h 30

voir l'association Nangis Natation
nangis.natation@hotmail.fr

Jardin aquatique

samedi	9 h 30 - 11 h 45
--------	------------------

Ecole de l'eau

mercredi	13 h 30 - 14 h 00
	14 h 00 - 14 h 30
	14 h 30 - 15 h 00

Saison 2010-2011

Espace forme

Cours collectifs

lundi	12 h 10 - 13 h 10 14 h 15 - 15 h 15 19 h 00 - 20 h 00	gym tonique gym douce step niveau 2	jeudi	12 h 10 - 13 h 10 18 h 00 - 19 h 00 19 h 00 - 20 h 00	renf. musculaire body barre step niveau 2
mardi	12 h 10 - 13 h 10 19 h 00 - 20 h 00	abdos fessiers body barre	vendredi	12 h 10 - 13 h 10 18 h 30 - 19 h 30 19 h 30 - 20 h 30	step niveau 1 gym tonique body-sculpt
mercredi	9 h 30 - 10 h 30 10 h 30 - 11 h 30 18 h 00 - 19 h 00 19 h 00 - 20 h 00	stretching renf. musculaire abdos fessiers stretching	samedi	10 h 00 - 11 h 00 11 h 00 - 12 h 00	gym tonique abdos fessiers cuisses

Danse enfant

samedi	13 h 00 (6-8 ans)
samedi	14 h 00 (9-11 ans)

cours d'une heure

Salle cardio-training

lundi	8 h 30 - 20 h 00
mardi	8 h 30 - 20 h 00
mercredi	9 h 00 - 20 h 00
jeudi	8 h 30 - 20 h 00
vendredi	8 h 30 - 20 h 00
samedi	9 h 30 - 19 h 00
dimanche	10 h 00 - 14 h 00

Baby-gym (pour les 3-5 ans)

mardi	17 h 30
mercredi	15 h 00, 16 h 00, 17 h 00
samedi	15 h 00, 16 h 00, 17 h 00

cours d'une heure

Taï chi chuan

lundi	17 h 30 - 19 h 00
-------	-------------------

Espace détente

réservé aux adultes (plus de 18 ans)

massages sur réservation

massage de relaxation et bien-être : californien «cocoquant»
massage de relaxation énergétique : «destressant»

*séances dispensées par une somato-relaxologue une semaine
à chaque fin de mois renseignements : 06 81 30 44 44
réservation : 06 86 45 71 32*

hammam sauna

sur réservation aux horaires suivants

lundi	11 h 30 - 13 h 30	
mardi	16 h 30 - 20 h 00	
mercredi	14 h 30 - 19 h 00	
jeudi	11 h 30 - 13 h 30	16 h 30 - 20 h 30
vendredi	11 h 30 - 13 h 30	17 h 00 - 20 h 30
samedi	9 h 30 - 12 h 00	14 h 30 - 19 h 00
dimanche	10 h 00 - 14 h 00	

soins visage

Soins visage alliant beauté et bien-être : ils sont adaptés à votre type de peau et à vos besoins avec des produits 100% naturels et biologiques et ils s'accompagnent d'un massage visage, mains et cuir chevelu relaxant.

soins réalisés par une esthéticienne diplômée et confirmée les samedis et un lundi par mois renseignements et réservations : 06 62 34 05 04

Horaires en période de vacances scolaires

Public

lundi	fermée
mardi	10 h 00 - 19 h 00
mercredi	10 h 00 - 19 h 00
jeudi	10 h 00 - 19 h 00
vendredi	10 h 00 - 19 h 00
samedi	14 h 30 - 19 h 00
dimanche	10 h 00 - 14 h 00*

**(juillet-août 10 h 00 - 17 h 00)*

Aqua-gym

mardi	12 h 00, 19 h 00
jeudi	12 h 00, 19 h 00
vendredi	12 h 00
samedi	12 h 00

cours d'une heure

Espace forme

*aux horaires d'ouverture
au public - uniquement la salle cardio*

Espace détente (hammam - sauna)

*sur réservation aux horaires
d'ouverture au public - réservé aux adultes*

Fermetures périodiques

dernière quinzaine de juin (pour 2011 du 20 au 30 juin)
première semaine de septembre (pour 2011 du 1^{er} au 7 septembre)
vacances de Noël
jours fériés