



AQUALUDE

ESPACE FORME - ESPACE AQUATIQUE
Centre Aquatique 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»

Saison 2011-2012

Espace forme

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

Espace aquatique

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, drainage lympho-énergétique
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, ...))

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	9 h 00 - 13 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

www.bnssa77.com

(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

www.espaceformenangis.com

tarifs	Nangisais et résidents des communes membres du SICPAN	Résidents des communes de la communauté de communes de la Brie nangisienne (non-membres du SICPAN)	extérieurs
enfant de 0 à 4 ans	gratuit	gratuit	gratuit
enfant de 4 à 18 ans	1,50 €	2,00 €	2,50 €
adulte	3,00 €	3,50 €	4,00 €
catégories spéciales	1,50 €	2,00 €	2,50 €

abonnements	Nangisais et résidents des communes membres du SICPAN	Résidents des communes de la communauté de communes de la Brie nangisienne (non-membres du SICPAN)	extérieurs
carte enfant (de 4 à 18 ans) 12 entrées	15,00 €	20,00 €	25,00 €
carte adulte 12 entrées	30,00 €	35,00 €	40,00 €

Saison 2011-2012

Espace forme

site Internet :
WWW.ESPACEFORMENANGIS.COM

Cours collectifs (période scolaire)

lundi	9 h 00- 9 h 45	cuisse abdo-fessiers / body cardio
	9 h 45-10 h 30	cuisse abdo-fessiers / body cardio
	12 h 15-13 h 45	renforcement musculaire / Bamba
	20 h 30-21 h 30	body barre
mardi	12 h 15-12 h 45	cuisse abdo-fessiers / body cardio
	18 h 45-19 h 30	step
	19 h 30-20 h 30	cuisse abdo-fessiers
	20 h 30-21 h 30	body cardio
mercredi	9 h 00-10 h 00	stretching / renforcement musculaire
	10 h 00-11 h 00	renforcement musculaire
	18 h 30-19 h 15	cuisse abdo-fessiers
	19 h 15-19 h 45	stretching / Bamba
	19 h 45-20 h 30	Bamba
	20 h 30-21 h 30	body barre
jeudi	18 h 30-19 h 30	body barre
	19 h 30-20 h 30	step
	20 h 30-21 h 30	body cardio
vendredi	9 h 30-10 h 30	cuisse abdo-fessiers/body cardio
	18 h 30-19 h 30	gym tonique
	19 h 30-20 h 30	body sculpt
	20 h 30-21 h 30	gym tonique/assouplissements
samedi	10 h 00-11 h 00	gym tonique
	11 h 00-12 h 00	cuisse abdos-fessiers

Tai chi chuan

lundi	17 h 30 - 19 h 00 (niveau 1)
lundi	19 h 00 - 20 h 30 (niveau 2)
mardi	15 h 00 - 16 h 30 (niveau 1)

Modern-jazz (enfant)

samedi	12 h 45 (5-6 ans)
samedi	13 h 45 (7-8 ans)
samedi	14 h 45 (9 ans et +)

cours d'une heure

Baby-gym

(pour les 3-5 ans)

mardi	17 h 30
mercredi	11 h 00
	15 h 00
	16 h 00
	17 h 00
samedi	16 h 00
	17 h 00

cours d'une heure

Salle cardio-training

lundi	8 h 30 - 21 h 00
mardi	8 h 30 - 21 h 00
mercredi	9 h 00 - 21 h 00
jeudi	8 h 30 - 21 h 00
vendredi	8 h 30 - 21 h 00
samedi	9 h 30 - 19 h 00
dimanche	9 h 00 - 13 h 00

heure de fin :
fermeture des portes

Espace détente

réservé aux adultes (plus de 18 ans)

massages sur réservation

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

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

hammam - sauna

(certificat médical obligatoire)

sur réservation aux horaires d'ouverture
au public du centre aquatique

pour les adhérents à l'espace forme, les horaires
sont ceux de la salle cardio-training

drainage lympho-énergétique

Le drainage lympho-énergétique lutte efficacement contre les jambes lourdes, les problèmes veineux ou encore la cellulite.

massages pratiqués par Martine Tacquet, naturopathe, les 1^{er} et 2^e vendredi de chaque mois
renseignements et réservations : 06 83 27 84 55 / 01 60 71 17 47

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	9 h 00 - 13 h 00*

*(juillet-août 9 h 00 - 16 h 00)

Aqua-gym

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

cours d'une heure

Espace forme

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

Espace détente (hammam - sauna)

certificat médical obligatoire
sur réservation aux horaires
d'ouverture au public - réservé aux adultes

FERMETURES PÉRIODIQUES

DERNIÈRE QUINZAINNE DE JUIN (POUR 2012 DU 18 AU 30 JUIN)
PREMIÈRE SEMAINE DE SEPTEMBRE (POUR 2012 DU 1^{ER} AU 7 SEPTEMBRE)
VACANCES DE NOËL - JOURS FÉRIÉS