



Guide pratique de la piscine Moselle & Madon 2018-2019

Quelques conseils

Pour votre bien-être :

- > La douche savonnée est obligatoire avant la baignade.
- > Le bonnet de bain est recommandé.
- > Sont interdits : le caleçon et le bermuda, le chewing-gum, tout objet en verre

Horaires d'ouverture au public

Durant la période scolaire, la piscine vous accueille le :

- > Lundi : 13h00 / 14h00 *
- > Mardi : 12h00 / 13h00 & 19h00 / 21h00 *
- > Mercredi : 08h00 / 09h00 & 11h00 / 12h00 *
- > Vendredi : 12h00 / 13h00 *
- > Samedi : 12h30 / 16h00
- > Dimanche : 09h30 / 12h00

Evacuation du bassin 20 minutes avant la fermeture
Les horaires d'ouverture de la piscine durant les vacances scolaires sont différents

* Possibilité de location d'aquabike, sous réserve d'un effectif restreint de nageurs.

Tarifs

Entrée - de 16 ans : 1,40 €

Abonnement 10 entrées : 13 €

Entrée à partir de 16 ans : 2,40 €

Abonnement 10 entrées : 20 €

Cours encadrés : 8 € / 7 €

Trimestre : 77 € / 70 €

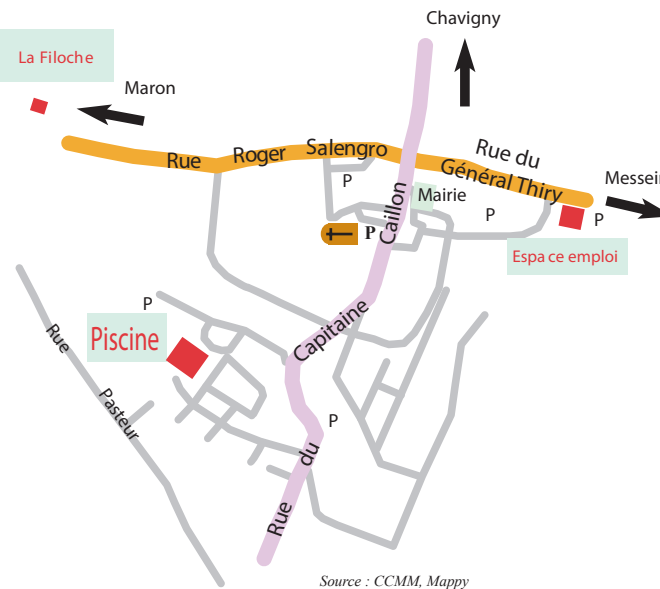
} *Pour les personnes résidant ou travaillant à la CCMM*

Location aquabike (séance libre de 30 min) : 2,40 €

Bonnet de bain : 1 €

Prévoir 0,50 € pour le casier à code et 1 € pour le casier à clé.

Plan d'accès



Contact

Piscine Moselle et Madon

5 rue de l'Yser
 54230 Neuves-Maisons

Tél : 03 83 47 15 93

Mail : piscine@cc-mosellemadon.fr

www.cc-mosellemadon.fr

création-CCMM
 Ne pas jeter sur la voie publique



Lundi		12h00 à 13h00 AQUAGYM petit bain + AQUAGYM grand bain	13h00 à 14h00 Accès PUBLIC + loc aquabike	17h00 à 18h00 Cours natation adulte AQUAPHOBIE	18h00 à 19h00 AQUABIKE petit bain + AQUAGYM grand bain	
Mardi		12h00 à 13h00 Accès PUBLIC + loc aquabike	NOUVEAU CRENEAU 13h00 à 14h00 AQUAGYM petit bain + AQUAGYM grand bain	17h15 à 17h45 COURS NATATION particuliers enfant	18h00 à 18h30 18h30 à 19h00 location aquabike	19h00 à 21h00 Accès PUBLIC Nocturne
Mercredi	NOUVEAU CRENEAU 08h00 à 09h00 Accès PUBLIC sur 2 lignes	09h00 à 10h00 COURS COLLECTIF ENFANTS niveau débutant + intermédiaire	10h00 à 11h00 COURS COLLECTIF ENFANTS niveau débutant + intermédiaire	11h00 à 12h00 Accès PUBLIC + loc aquabike	12h00 à 13h00 AQUABIKE petit bain + AQUAGYM grand bain	
Jeudi		12h00 à 13h00 AQUAGYM petit bain + AQUAGYM grand bain				
Vendredi		12h00 à 13h00 Accès PUBLIC + loc aquabike		17h00 à 18h00 COURS COLLECTIF ENFANTS niveau débutant + intermédiaire	18h00 à 19h00 COURS COLLECTIF ADULTES niveau débutant + intermédiaire	19h00 à 20h00 AQUABIKE petit bain + AQUAGYM grand bain
Samedi		12h00 à 12h30 location aquabike	12h30 à 16h00 Accès PUBLIC	16h00 à 17h30 JARDIN D'O	17h00 à 17h30 location aquabike	
Dimanche	09h30 à 12h00 Accès PUBLIC					

Cours collectifs enfants

- > Initiation pour les 5/6 ans : initiation au milieu aquatique et à la technique des nages
- > Apprentissage : savoir nager 25m ventrale et 25m déplacement dorsal

Cours collectifs adultes

- > Familiarisation
- > Découverte, apprentissage des nages
- > Préparation concours

Cours particuliers

- > Objectif : savoir nager 50 mètres

Aquaphobie

- > Vous voulez vaincre votre appréhension de l'eau et apprendre à nager...

Aquagym

- > Petit bain, grand bain, intensif ou modéré... Vous avez le choix.

Aquabike

- > Vous serez répartis à 2 ou 3 personnes par vélo et vous allez pouvoir solliciter à la fois votre système cardio-vasculaire et respiratoire, mais également l'ensemble des groupes musculaires (bras, jambes, abdos, fessiers...)

Aquabike : location individuelle

- > Vous voulez faire votre séance de cardio en toute liberté, venez louer votre bike pendant 30 minutes et faites-vous plaisir à votre rythme.

Jardin d'O

- > Ouverture exclusive de la piscine pour les familles avec de jeunes enfants. Aménagement spécifique du bassin (tapis, petits toboggans, pont flottant...) afin de découvrir le milieu aquatique de manière ludique et en toute sécurité.
Remarque : cette activité n'est pas un cours encadré de type « bébé nageur ».

MISE EN GARDE – Avant de pratiquer une activité physique, consultez votre médecin