

ACTIVITES EN SALLE

CIRCUIT DE CARDIO-TRAINING

Cet espace est doté de machines dernière génération Wellness développées par Technogym. Que vous ayez un objectif précis ou que vous souhaitiez pratiquer une activité physique régulière, vous trouverez votre programme et votre rythme.

VOTRE PROGRAMME

- Suite à un entretien, avec notre coach, vous fixerez ensemble vos objectifs.
- Nous utilisons le « wellness système ». Cette formule permet d'individualiser et d'accompagner en permanence l'entraînement.
- Le système wellness permet de disposer d'un programme d'exercices clairement défini et d'un retour d'informations sur votre progression (graphique, évolution...).
- Avec un système performant, l'espace cardio-training de Gruissan est au service de votre motivation.

Horaires (sauf jours fériés):

9h30 à 20h selon jours d'ouverture balnéo

Tarifs : 10 € la séance (45mn), 85 € les 10 séances (45mn)
Dépassement horaire par 5 mn 4 €



Crédit photos : Clabanne, OMT Gruissan - Ne pas jeter sur la voie publique

POUR EN SAVOIR + :

Vidanges : - fermeture du 29 janvier au 12 février 2013 inclus
Fermeture hebdomadaire le mardi

- Tarifs groupes, associations, CE, partenaires et hébergeurs sur demande.
- Tarifs hors saison en vigueur jusqu'au 31/12/2013
- Tous les prix sont TTC.
- Toutes nos entrées sont valables un an après la date d'achat.
- Shorts de bain interdits, consigne casier 1 € ou un jeton,
- Les machines de cardio-training ne sont pas adaptées aux enfants de moins de 14 ans.
- Les enfants de moins de 18 ans doivent être accompagnés par un adulte en Balnéo.
- Les enfants de moins de 12 ans doivent être accompagnés par un adulte en Piscine.
- Les tickets ne sont ni échangeables, ni remboursables, ni prorogables.
- Toute réservation à une activité non annulée 24h à l'avance est due.
- Le Plan d'Organisation de la Surveillance et des Secours et le Règlement intérieur sont consultables à l'accueil.
- Fermeture des bassins ¼ d'heure avant la fermeture.
- Tarifs week-ends et jours fériés appliqués pendant les vacances scolaires zones A, B et C.

CONTACTS :

Avenue des Bains 11430 Gruissan

GPS : 43°07'05 ''N et 3°06'46''E

TEL : 04 68 75 60 50 - FAX : 04 68 75 60 59

EMAIL : espace.balneoludique@gruissan-mediterranee.com

www.gruissan-balneo.com



Retrouvez nous sur Facebook

Gestion Office de Tourisme ****
de Gruissan



L'espace BALNÉOLUDIQUE GRISSAN

LES ACTIVITÉS

Du 4 Sept. 2012 au 30 Juin 2013



SE DÉPASSER



Hiver comme été, le bassin couvert de 25m/10m avec vue sur l'étang de Mateille et la mer, permet à toute la famille de se détendre et de profiter de toutes les activités qu'offre ce lieu.

ACTIVITES AQUATIQUES

L'AQUABIKE (VÉLO DANS L'EAU) est un nouveau sport aquatique à mi-chemin entre l'aquagym et le vélo en salle. Cette nouvelle activité, qui arrive en France, se pratique en petit groupe, sur un vélo immergé dans l'eau. Tout le monde peut pratiquer sans danger.

Horaires (sauf jours fériés) :

Lundi 9h30 à 10h15 et 19h à 19h45
Mercredi 19h à 19h45
Vendredi 12h30 à 13h15 et 15h à 15h45
Samedi 11h30 à 12h15

Vacances scolaires zone A

Lundi 9h30 à 10h15 et 19h à 19h45
Mercredi 19h à 19h45
Jeudi 9h30 à 10h15
Vendredi 12h30 à 13h15 et 15h à 15h45
Samedi 11h30 à 12h15

Tarifs : 10 € la séance, forfait 10 séances 85 €



L'ESPACE BALNÉO

Rendez-vous avec vous

70 € cours à volonté
pour un trimestre

AQUAFITNESS

■ **L'aquatonique** permet de travailler tout le corps en alternant des séries basées sur le travail cardio-respiratoire, les abdos, les jambes, les cuisses, les fessiers, le buste et le haut du corps ...
Les cours sont très dynamiques.

Horaires (sauf jours fériés) :

Lundi 15h à 15h45
Jeudi 15h à 15h45
Dimanche 9h30 à 10h15

Vacances scolaires zone A

Lundi 15h à 15h45
Mardi 9h30 à 10h15
Jeudi 15h à 15h45
Vendredi 9h30 à 10h15
Dimanche 9h30 à 10h15

■ **L'aquapalmes** : inspiré de la natation synchronisée et de la nage avec palmes pures, l'aquapalmes permet le renforcement de la sangle abdominale et galbe la silhouette.

Horaires (sauf jours fériés) :

Lundi 9h30 à 10h15
Mercredi 19h à 19h45
Jeudi 15h à 15h45

Tarifs :

8 € la séance
36 € le forfait de 5 séances (validité limitée à 30 jours)
70 € le forfait de 10 séances

BÉBÉS NAGEURS (3 mois - 48 mois)

Conditions d'accès : certificat médical de moins de 3 mois. Un parent accompagnateur au moins par enfant.

Horaires (sauf jours fériés) :

Dimanche 9h30 à 10h15

Tarifs : (parents bébés nageurs)

1 séance 45' : 8 €, Forfait 10 séances : 70 €

COURS DE NATATION adultes et enfants, de l'apprentissage au perfectionnement, les leçons de natation sont accessibles dès 6 ans.
Il existe 3 niveaux d'apprentissage pour les enfants et 1 niveau pour les adultes :

Cours d'apprentissage enfants

Objectif l'Autonomie (enfants)

Niveau 1: Les enfants se familiarisent avec le milieu aquatique.

Niveau 2 : les enfants débutent l'apprentissage des techniques de nages.

Horaires (sauf jours fériés) :

Apprentissage niveau 1

Mercredi 9h30 à 10h15 et 10h30 à 11h15
Samedi 9h30 à 10h15 et 10h30 à 11h15
(vacances scolaires incluses)

Apprentissage niveau 2

Mercredi 9h30 à 10h15 et 10h30 à 11h15
Samedi 10h30 à 11h15
(vacances scolaires incluses)

Cours de perfectionnement adultes et enfants

Objectifs le perfectionnement des 4 nages (brasse, crawl, dos crawlé et papillon)

Horaires (sauf jours fériés) :

Adultes : Lundi 19h à 19h45
(vacances scolaires incluses)

Enfants :

Apprentissage niveau 3

Mercredi 9h30 à 10h15
Vendredi 19h à 19h45
Samedi 9h30 à 10h15
(vacances scolaires incluses)

Tarifs :

1 séance 45' : 9 €
Forfait 10 séances : 75 €
Forfait 20 séances : 140 €

