

ACTIVITÉS / ANIMATIONS



ACTIVITÉS ET ANIMATIONS POUR LES ENFANTS ET FUTURES MAMANS

ACTIVITÉ PRÉ ET POSTNATALE

Le samedi matin de 12h15 à 13h.
Tarifs : 9 € la séance (résidents)
10,50 € la séance (extérieurs)

BÉBÉS NAGEURS

Une séance par semaine, le samedi à 9h (de 4 à 18 mois), ou 9h45 (de 19 à 36 mois).
Tarifs : Résidents : 175 €/an
Extérieurs : 190 €/an

JARDIN AQUATIQUE

Une séance par semaine, le mercredi à 15h (de 3 à 6 ans) ou le samedi à 10h45 (de 3 à 4 ans) ou 11h30 (de 5 à 6 ans).
Tarifs : Résidents : 175 €/an
Extérieurs : 190 €/an

FAMILIARISATION AVEC LE MILIEU ET PEUR DE L'EAU

AQUAPHOBIE PAR MODULES CUMULABLES
Stage de 7 heures sur 3 jours en octobre (dates à déterminer) + 3 modules de 1h/semaine sur 7 semaines.
Tarifs : Résidents : 64 € le stage ou le module
Extérieurs : 70 € le stage ou le module

APPRENTISSAGE DE LA NATATION (À PARTIR DE 5 ANS)

Plusieurs 1/2 heures hebdomadaires vous sont proposés mais aussi sous forme de stage pendant les vacances scolaires.
Tarifs : Carte de 5 leçons natation, Résidents : 75 €
Extérieurs : 85 €
- Carte de 10 leçons natation
Résidents : 140 €
Extérieurs : 155 €

VOUS ÊTES PERDUS ? Voici les définitions de chacun de nos cours. Faites votre choix et atteignez vos objectifs !

	ACTIVITÉS					
LUNDI	AQUABIKE (PB) 11h15-12h	AQUAFIT SENIOR* (GB) 11h15-12h	AQUAFIT* (PB) 12h15-13h	AQUAMIX* (GB) 17h-17h45	AQUAFIT** (PB) 18h30-19h15	AQUALEGS** (PB) 19h30-20h15
MARDI	AQUAFIT* (GB) 11h15-12h	AQUABIKE (PB) 12h45-13h30	AQUAFIT* (PB) 16h-16h45	AQUAFIT* (PB) 16h45-17h30	AQUABIKE (PB) 20h-20h45	
MERCREDI	AQUAMIX* (GB) 11h30-12h15		AQUABIKE (PB) 17h45-18h30	AQUAFIT** (PB) 18h30-19h15	AQUABODY** (PB) 19h30-20h15	
JEUDI	AQUAFIT SENIOR* (GB) 11h15-12h	AQUABIKE (PB) 12h45-13h30	AQUAFIT SENIOR* (GB) 16h-16h45	AQUAFIT* (PB) 17h45-18h30	AQUABIKE (PB) 18h30-19h15	
VENDREDI	AQUABIKE (PB) 8h45-9h30	AQUAFIT* (PB) 12h15-13h				
SAMEDI	AQUAFIT** (GB) 9h-9h45	AQUAMIX** (GB) 10h-10h45				

**** INTENSIF**, idéal pour les personnes cherchant la dépense énergétique : **déconseillé aux personnes ayant des problèmes articulaires** (tendinites, entorses, problèmes de dos, etc.) **déconseillé aux seniors**
*** DOUX**, idéal pour débiter une activité sportive : **ouvert à tous sans contre-indication**
(PB) = Petit Bassin (GB) = Grand Bassin

AQUAFITNESS

Cours collectifs en musique fun et dynamique favorisant l'entretien physique et la dépense énergétique.
Une séance de 3/4 d'heure par semaine.
Tarifs : Résidents : 200 €/an
Extérieurs : 220 €/an

AQUABIKE

Entraînement cardio-vasculaire sur un vélo dans l'eau. Inscriptions au cours, sur réservation, tarif "aquabike".
Une séance de 3/4 d'heure par semaine (dont le temps d'installation/désinstallation).

AQUAMIX

Préparation physique en petit groupe sur différents ateliers dans l'eau (Matériels spécifiques utilisés).
Une séance de 3/4 d'heure par semaine.
Tarifs : Résidents : 200 €/an
Extérieurs : 220 €/an

AQUABODY

Renforcement musculaire du haut du corps et des cuisses abdos et fessiers dans l'eau (Matériels spécifiques utilisés). Activités très cardio.
Une séance de 3/4 d'heure par semaine.
Tarifs : Résidents : 200 €/an
Extérieurs : 220 €/an

AQUALEGS

Renforcement musculaire ciblé des cuisses, des abdos et des fessiers dans l'eau (Matériels spécifiques utilisés).
Une séance de 3/4 d'heure par semaine.
Tarifs : Résidents : 200 €/an
Extérieurs : 220 €/an

AQUAFIT SENIOR (NOUVEAUTÉ)

Idéal pour les seniors (réservé au + de 65 ans) permet de garder la forme et de prévenir des maux dus au vieillissement, tout en présentant très peu de risques de blessures.
Tarifs : Résidents : 130 €/an
Extérieurs : 150 €/an

INSCRIPTIONS SAISON 2021-2022

- Pour les activités à l'année, **uniquement pour les communes de Saint Laurent de Mure et de Saint Bonnet de Mure**, le lundi 30 août 2021 de 13h à 19h, puis tout le mois de septembre dans la limite des places disponibles.
- Pour les activités aquafit "seniors" réservées au plus de 65 ans, le lundi 30 août et le mardi 31 août 2021 de 10h30 à 12h (uniquement pour les créneaux suivants : lundi 11h15, jeudi 11h15 et 16h).
- Pour les activités à l'année : **uniquement partenaires CCEL** (St Laurent de Mure, St Bonnet de Mure, St Pierre de Chandieu, Toussieu, Genas, Jons, Pussignan et Colombier-Saugnieu), le mardi 31 août 2021 de 13h à 19h, puis tout le mois de septembre dans la limite des places disponibles.
- Pour les activités à l'année : **pour tous** : du mercredi 1^{er} au vendredi 3 septembre 2021 de 13h à 19h puis tout le mois de septembre dans la limite des places disponibles.
- Pour les Aqua-bike (**inscriptions possibles dès la réouverture piscine**), une permanence sera proposée pour les dernières inscriptions directement à l'accueil de la piscine du lundi 30 août au vendredi 10 septembre 2021.
Réouverture piscine et reprise des activités : le lundi 13 septembre 2021.



Pour toute activité : attestation d'assurance en RC, certificat médical et justificatif de résidence obligatoires.

PISCINE INTERCOMMUNALE MUROISE

ET SON HAMMAM

SAISON
2021
-
2022



Profitez du tout dernier SYSTÈME DE SONORISATION

04 72 48 63 46

www.simurois.fr • syndicatmurois@simurois.fr
9, rue André Malraux - 69720 Saint Laurent de Mure
Syndicat Intercommunal Murois



PUBLIC



Pratique libre (horaires en dehors des vacances scolaires)
Accédez librement aux bassins et au hammam toute l'année
aux horaires d'ouverture :

	BASSIN LUDIQUE	BASSIN SPORTIF	HAMMAM
Lundi		12h - 13h30 18h - 20h30	
Mardi	12h - 12h45 18h - 20h	12h - 13h30 17h30 - 20h	
Mercredi	16h - 17h45	17h - 20h45	
Jeudi	12h - 12h45 19h15 - 20h45	12h - 13h30 17h30 - 20h45	
Vendredi		12h - 13h30	
Samedi	14h30 - 18h45	11h - 13h30 14h30 - 18h45	
Dimanche	9h - 12h45	9h - 12h45	

NB : La fermeture totale de l'établissement aura lieu 15 minutes après l'heure indiquée.



Hammam

Par des temps froids, venez-vous réchauffer, vous détresser et vous relaxer au hammam de la piscine, accessible uniquement sur les horaires d'ouverture au "public". **Pensez à prévenir l'agent d'accueil pour permettre la mise en chauffe du hammam.**
Durée de chauffe : env. 20 minutes.



Aménagement familial le mardi de 18h à 19h30 (variable en fonction de la fréquentation et à l'appréciation du maître-nageur).



Sur les heures d'ouverture au public, mise à disposition de matériel ludique (brassards, frites, toboggan, bigliss...)

Ouverture "saison été 2021"

La saison d'été commencera officiellement le samedi 3 juillet 2021, les horaires risquent de changer en fonction de l'état de la crise sanitaire en France.
(renseignements sur www.simurois.fr ou à l'accueil de la piscine).

Divers stages, activités et animations sont proposés durant les vacances scolaires.

Restez connecté pour connaître les horaires d'ouverture Piscine sur notre site internet www.simurois.fr ou Facebook : Syndicat Intercommunal Murois.

TARIFS



Apprentissage	Résidents	Extérieurs
Stage de natation 5 séances (Entrées piscine incluses)	75€	85€
Stage de natation 10 séances (Entrées piscine incluses)	140€	155€
Stage Aquaphobie	64€	70€

Entrée public	Résidents	Extérieurs
Entrée adulte	4,50€	7,50€
Entrée réduite ⁽¹⁾	3€	4,50€
Entrée - de 3 ans	GRATUIT	
Carte de IO entrées adultes	35€	55€
Carte de IO entrées réduites ⁽²⁾	25€	35€
Carte de IO heures	25€	45€

Activités	Résidents	Extérieurs
Bébés nageurs annuel	175€	190€
Jardin Aquatique annuel	175€	190€
Aqua fit séniors annuel (+65ans)	130€	150€
Aqua FIT/MIX/LEGS/BODY annuel	200€	220€
Activité 1 séance (Hors Aquabike)	9€	10,50€
Animation événementielle	7€	8€
Aquabike 1 séance	13€	14,50€
Aquabike 10 séances	120€	130€

Bien-être	Résidents	Extérieurs
Hammam 1 entrée	8,50€	
Hammam 10 entrées	76€	



⁽¹⁾ Tarif réduit : -16 ans, demandeurs d'emploi, étudiants (-26 ans), seniors (+65 ans), PMR / ⁽²⁾ Hors demandeurs d'emploi
Entrées gratuites pour les enfants de -3 ans accompagnés d'un adulte.
NB : Le tarif "résident" n'est accordé que sur présentation d'un justificatif de domicile pour :

- Les résidents des communes de Colombier-Saugnieu, Genas, Saint Pierre de Chandieu, Jons, Toussieu, Pusignan et Grenay sur toutes les entrées et activités.
- Les personnes travaillant dans les entreprises situées sur les communes de Saint Bonnet et Saint Laurent de Mure.



Un justificatif récent (domicile ou travail) est OBLIGATOIREMENT À PRÉSENTER au moment de l'achat des articles.

Fermetures 2021/2022

Arrêts techniques

Se renseigner à l'accueil sur les bassins éventuellement ouverts.

Fermetures

- Les jours fériés à l'exception du 14 juillet et 15 août.
- Semaine entre Noël et jour de l'an (du vendredi 24 décembre inclus au dimanche 2 janvier 2022 inclus).

Surveillance

Les bassins sont équipés d'un système de surveillance assisté par ordinateur d'aide à la prévention des noyades.

Accessibilité PMR

Des parkings aux plages. Fauteuil handi "piscine" à disposition.

Hygiène

Pour votre confort, afin de réduire les apports en eau et en produits désinfectants :

OBLIGATOIRE



Port du bonnet de bain pour tous les publics.

OBLIGATOIRE



Passage par les sanitaires puis la douche.



OBLIGATOIRE



Sacs et serviettes propres.



INTERDIT



Shorts, bermudas, caleçons de bain, paréos, vêtements de bain amples et/ou recouvrant le corps dans sa totalité.

INTERDIT



Claquettes, Tonges sur les plages.

AUTORISÉ
Chaussettes, Chaussures caoutchouc "spécial piscine".

