

ANIMATION

Maître-nageur diplômé

Les activités proposées sont encadrées par un maître-nageur diplômé, vous assurant sécurité et parfaite adaptation selon vos capacités physiques.

TARIFS

Paieiment et réductions

Les Chèques vacances et les Tickets sport sont acceptés pour le règlement des activités.
Une réduction est appliquée en cas de souscription à 2 ou 3 forfaits sur la même période.

**RENSEIGNEMENTS / INSCRIPTIONS
À L'ACCUEIL DE VOTRE MAISON DE SANTÉ**
(dans la limite des places disponibles)

05 65 20 68 68

Mail : contact@santelabastide.fr



Réglementation : les activités sont placées sous la responsabilité d'un professionnel qui assure sécurité et respect des règles.

Port du bonnet de bain et maillot de bain (pas de short) obligatoires.

Douche savonnée obligatoire avant l'entrée dans le bassin.

Certificat médical obligatoire.

Maison de santé - 8 rue St Jacques
Labastide-Murat - 46 240 Cœur-de-Causse
Tel. 05 65 20 68 68



ACTIVITÉS AQUATIQUES

Votre Maison de Santé

LABASTIDE-MURAT

**TOUT
PUBLIC**

**Au cœur de votre maison de santé à
Labastide-Murat, découvrez les activités
aquatiques.
Soin, remise en forme et animations ludiques
pour petits et grands !**

*Un bassin aquatique de 30 m², spécialement conçu
pour vos activités. Un espace adapté, une eau
chauffée, des vestiaires et des douches confortables,
une architecture moderne...*

TENTEZ L'EXPÉRIENCE AQUATIQUE !

LES BIENFAITS DE L'EAU...

Edition février 2020

DE NOUVELLES ACTIVITÉS PEUVENT ÊTRE PROPOSÉES, N'HÉSITÉZ PAS À NOUS CONTACTER RÉGULIÈREMENT.

AQUAGYM

DURÉE : 45 minutes
d'activité dans l'eau

Des programmes adaptés en fonction de vos capacités. Détente du corps, renforcement musculaire, abdos-fessiers, cardio, détente et souplesse articulaire.

TARIFS : 165 € le forfait 5 mois
(septembre à février ou février à juillet)
HORAIRES : mercredi 17h30, 18h15 et 19h,
jeudi 17h et 19h15, vendredi 14h, 16h30
et 18h, samedi 9h45 et 10h30



7
personnes
maxi / séance

APPRENTISSAGE

DURÉE : 30 minutes de cours
(10 séances minimum)

Apprentissage de la natation, connaissance et mise en confiance en milieu aquatique, approche de la natation.

TARIFS : 100 € le forfait de 10 séances et
10 € la séance supplémentaire
HORAIRES : mercredi à 16h (enfant) et
jeudi à 16h15 (adulte)

Initiation à la natation
à partir de 5 ans.



4
personnes
maxi / séance

AQUABIKE

DURÉE : 30 minutes
d'activité dans l'eau

Diminution des charges sur les articulations, relâchement musculaire, amélioration de la circulation sanguine, diminution du tissu adipeux, effet régulation sur le fonctionnement des muscles cardiaques.

TARIFS : 187 € le forfait 5 mois
(septembre à février ou février à juillet)
HORAIRES : mercredi 16h45, jeudi 18h
et 18h30, vendredi 19h, samedi 9h.



6
personnes
maxi / séance

BÉBÉ-NAGEURS

DURÉE : 30 minutes
d'activité dans l'eau

Un moment ludique à partager avec votre enfant. Apaisement, détente et amusement pour les tout-petits. Découverte sensorielle de l'eau.

TARIFS : 8 € / séance
(1 enfant + 1 parent)
HORAIRES : samedi 11h15

A partir de 12 mois.



6
enfants
maxi / séance