PLANNINGS

PLANNING DES ACTIVITÉS ENCADRÉES SUR RÉSERVATION

EN PÉRIODE SCOLAIRE

Mardi	Aquabike 12 h 15 à 13 h	Aquasanté 17 h 30 à 18 h 15	
		Aquabike 18 h 30 à 19 h 15	
		Aquajog 19 h 15 à 20 h	
Mercredi	Aquabike 12 h 15 à 13 h	Aquajog 18 h à 18 h 45	Aquabike 18 h à 18 h 45
Jeudi	Aquafit 1 2 h 15 à 13 h	Aquabike 18 h à 18 h 45	
		Aquabike 19 h à 19 h 45	
Vendredi	Aquasanté 12 h 15 à 13 h	Aquasanté 18 h à 18 h 45	
Samedi	Aquabike 10 h 15 à 11 h		

PLANNING DES ACTIVITÉS ENCADRÉES SUR INSCRIPTION

EN PÉRIODE SCOLAIRE

Mercredi	Leçons de natation semi-collectives ENFANTS (45 min) 9 h 30	Leçons de natation semi-collectives ENFANTS (45 min) 14 h, 15 h, 16 h
		Leçons de natation semi-collectives ADOS-ADULTES (45 min) 17 h
		Leçons de natation individuelles ADOS-ADULTES (30 min) 19 h 15
Vendredi		Aquaphobie 17 h à 17 h 45
Samedi	Éveil aquatique 9 h 15 à 10 h	

PLANNING DES ACTIVITÉS ENCADRÉES SANS RÉSERVATION NI INSCRIPTION

EN PÉRIODE SCOLAIRE

Samedi	Jardin aquatique 11 h 15 à 12 h

Pour les périodes de vacances scolaires, consultez la programmation sur le site internet de la piscine.

Pour réserver votre séance, scannez ce QR code et accédez à notre site internet :

05 55 41 82 82
www.piscine-grandgueret.fr
piscine@agglo-grandgueret.fr

Suivez-nous sur

Photos : A. OVERTON, Magnific - IPNS - Ne pas jeter sur la voie publique. Mise à jour : août 2026



L'Agglo
Grand Guéret Communauté

PISCINE DU GRAND GUÉRET

HORAIRES ET TARIFS ACTIVITÉS

LE PORT DU BONNET DE BAIN EST OBLIGATOIRE

à partir du 8 sept. 2026

ACTIVITÉS AQUATIQUES ENCADRÉES	RÉSIDENT AGGLO*	RÉSIDENT HORS AGGLO
Nominatif sur réservation** ou sur inscription*** suivant l'activité (+ 1 paiement unique de 3,10 € pour la création de la carte rechargeable)		
1 séance animation aquatique	8,20 €	10,25 €
10 séances animation aquatique	73,80 €	92,25 €
20 séances animation aquatique	139,40 €	174,25 €
30 séances animation aquatique	205 €	266,50 €
1 séance jardin aquatique	4,60 €	5,60 €

*sur présentation d'un justificatif de domicile de - de 6 mois.
**Pour pouvoir réserver vos séances, vous devez régler au préalable à l'accueil de la piscine votre carte d'abonnement «activités» lors de votre premier achat.
***Pour les activités sur inscription, vous devez vous inscrire pour une période définie auprès de l'accueil de la piscine.

1 séance = 45 minutes

LEÇONS DE NATATION SEMI-COLLECTIVES (nominatif)		
5 séances (6-12 ans)	51 €	72 €
5 séances (13 ans et +)	61 €	82 €
10 séances (6-12 ans)	92 €	112 €
10 séances (13 ans et +)	112 €	132 €

Photo : Pexels.com

ACTIVITÉS AQUATIQUES ENCADRÉES



ACTIVITÉS	DESCRIPTION
SUR RÉSERVATION EN LIGNE	
AQUABIKE	L'aquabike est une activité physique qui se pratique sur un vélo stationnaire immergé dans l'eau. Grâce à la résistance naturelle de l'eau, cette discipline permet de travailler efficacement l'ensemble du corps. Vous sollicitez principalement le cœur, les jambes, les bras et les abdominaux, ce qui vous permet de tonifier et de renforcer votre musculature et d'améliorer votre condition physique. RÉSERVATION À LA SÉANCE.
AQUASANTÉ	L'aquasanté est une activité d'aquagym douce, conçue pour les personnes souhaitant reprendre ou maintenir une activité physique à faible intensité. Elle permet de renforcer le corps, d'améliorer la souplesse. Les exercices sont adaptés pour solliciter l'ensemble du corps sans impact, ce qui en fait une activité idéale pour les personnes débutantes. Cette discipline aide à améliorer la circulation sanguine, soulager les tensions musculaires et développer la mobilité articulaire, tout en minimisant les risques de blessures. L'aquasanté est donc un moyen efficace de prendre soin de son corps tout en se faisant plaisir ! RÉSERVATION À LA SÉANCE.
AQUAFIT	L'aquafit est une activité dynamique pour un corps tonique. Inspiré du cross-training, l'aquafit combine des enchaînements d'exercices spécifiques visant à solliciter tous les groupes musculaires et le cardio. Cette activité aquatique dynamique travaille votre puissance, votre vitesse, votre agilité et votre équilibre. RÉSERVATION À LA SÉANCE.
AQUAJOG	L'aquajog est de l'aquagym en eau profonde sans appui. C'est une activité idéale pour améliorer votre endurance cardiovasculaire tout en préservant vos articulations. Grâce à la résistance de l'eau, chaque action devient un exercice de renforcement musculaire, sollicitant spécifiquement les jambes, les abdominaux et les fessiers. Cette activité est particulièrement recommandée pour les personnes souhaitant pratiquer en douceur, sans impact sur les articulations, ou pour celles en phase de rééducation. L'aquajog se pratique avec ou sans ceinture spécifique. La ceinture est obligatoire pour les personnes ne sachant pas nager (fournie sur place). RÉSERVATION À LA SÉANCE.
SANS RÉSERVATION NI INSCRIPTION	
JARDIN AQUATIQUE	Venez découvrir les plaisirs de l'eau avec votre enfant âgé de 2 à 4 ans. Le petit bassin est aménagé spécialement pour l'activité avec une eau entre 29 et 30°C. Présence obligatoire d'un (minimum) ou de deux (maximum) parents par enfant. Pas de parent seul avec plusieurs enfants. Pour les enfants qui ne sont pas encore propres, la couche aquatique est obligatoire. ACCESSIBLE À LA SÉANCE.

ACTIVITÉS	DESCRIPTION
SUR INSCRIPTION AUPRÈS DE L'ACCUEIL DE LA PISCINE	
AQUA PHOBIE	Surmontez vos appréhensions et gagnez en confiance dans l'eau. L'aquaphobie est un cours spécialement conçu pour les personnes qui rencontrent des difficultés ou des appréhensions vis-à-vis du milieu aquatique. L'objectif est d'aider chaque participant à surmonter ses peurs, à évoluer en toute autonomie et à se sentir en sécurité dans l'eau, tout en prenant plaisir à la pratique. L'aquaphobie est accessible uniquement sur inscription pour 10 séances consécutives à raison d'une séance par semaine (hors période de vacances scolaires). SUR INSCRIPTION À L'ACCUEIL.
ÉVEIL AQUATIQUE	Préparez votre enfant à la natation. L'éveil aquatique est la continuité du jardin aquatique. Cette activité s'adresse aux enfants de 4 à 7 ans et leur permet d'explorer le grand bain en toute sécurité, dans des eaux plus profondes. L'objectif est d'aider l'enfant à développer son aisance dans l'eau, en lui offrant une expérience ludique et progressive. Grâce à des jeux et des exercices adaptés, l'éveil aquatique prépare les enfants à acquérir les bases de la natation, tout en renforçant leur confiance et leur confort dans l'eau. SUR INSCRIPTION À L'ACCUEIL.
Leçons semi-collectives de natation ENFANTS	Ces leçons sont la continuité de l'éveil aquatique et s'adressent aux enfants de 6 à 12 ans. En petits groupes de 6 enfants maximum, les leçons visent à initier à la pratique de la natation et à permettre aux enfants d'évoluer en sécurité dans l'eau. Lorsque l'enfant devient autonome, il peut envisager de rejoindre une école de natation de club pour améliorer ses capacités dans différentes nages codifiées (Crawl, Dos, Brasse, Papillon). L'inscription se fait pour 10 séances consécutives à effectuer dans la période définie par l'établissement. Il est primordial d'assister aux séances chaque semaine pour progresser. Sur les vacances scolaires, vous avez la possibilité d'effectuer une session d'apprentissage de 5 séances sur 5 jours consécutifs. SUR INSCRIPTION À L'ACCUEIL.
Leçons semi-collectives de natation ADOS et ADULTES	Ces leçons s'adressent à un public ne sachant pas nager en dehors d'un cadre associatif. L'activité s'adresse aux personnes âgées de 13 ans et +. SUR INSCRIPTION À L'ACCUEIL.
Leçons semi-collectives perfectionnement ADOS et ADULTES	Ces leçons s'adressent à un public sachant nager et souhaitant se perfectionner en dehors d'un cadre associatif. SUR INSCRIPTION À L'ACCUEIL.
Leçons de natation individuelles	Ces leçons s'adressent aux personnes âgées de 6 ans et + ne sachant pas ou peu nager. SUR INSCRIPTION À L'ACCUEIL.

En cas d'absence, la séance sera décomptée de votre abonnement sauf annulation au moins 24 h à l'avance