

LES ACTIVITÉS

Inscription obligatoire auprès de l'espace aquatique intercommunal. Tél. 04 90 30 35 05.



AQUA SENIOR

Tous les lundis de 10h à 11h, tous les mardis de 10h à 11h et de 11h à 12h et tous les mercredis de 9h à 10h

10€ par trimestre

Vous êtes à la recherche d'une pratique sportive douce qui prendra soin de vos articulations tout en vous musclant ? Testez l'aqua sénior ! En douceur dans l'eau, vous mobiliserez vos muscles à votre rythme.



AQUA RELAX

Tous les vendredis de 12h15 à 13h

10€ par trimestre

Et si pendant votre pause déjeuner vous veniez vous détendre dans une eau chauffée à 32° ? Laissez-vous tenter par l'aqua relax... une activité aquatique qui mêle tai-chi et stretching.

Cette activité est basée sur la respiration, elle favorise la détente musculaire et le lâcher prise.



AQUA POWER

Tous les jeudis de 12h15 à 13h

30€ par trimestre

Rencontre de l'aquagym et du body pump. Véritable sport, il permet de développer l'endurance tout en se musclant et le tout, dans l'eau.



AQUA BIKE

Tous les lundis et mardis de 12h15 à 13h et tous les dimanches de 9h à 9h45

30€ par trimestre

Version aquatique du vélo d'appartement, l'eau a l'avantage de protéger vos articulations, de drainer et raffermir la peau... Ce sport a de nombreuses vertus. Sous réserve des places disponibles.



SAVOIR NAGER

Sur inscription en fonction des groupes de niveau,
Le mercredi matin (l'horaire sera communiqué aux participants)
Enfant : 1.5€/séance - Adulte : 5€/séance

A destination des enfants et des adultes qui manquent d'assurance dans l'eau, l'interco propose une solution. L'objectif est principalement d'apprendre à évoluer dans l'eau en toute sécurité. Réservez sans tarder !

Crédits photos : AdobeStock - service communication - Ne pas jeter sur la voie publique. Création graphique par nos soins. Imprimé sur papier PEFC par Imprimex & Co

PLONGEZ AU COEUR DE
L'ESPACE AQUATIQUE
INTERCOMMUNAL

À BOLLÈNE
2020/2021

AQUA SENIOR
AQUA RELAX
AQUA POWER
AQUA BIKE
SAVOIR NAGER

Avenue André Rombeau
84500 Bollène
www.ccrfp.fr

Tél : 04 90 30 35 05
espace.aquatique@ccrlp.fr
[@ccrlp](https://www.facebook.com/ccrlp)

communauté de communes
RHÔNE LEZ PROVENCE
Bollène • Lamotte-du-Rhône
Lapalud • Mondragon • Mornas



HORAIRES D'OUVERTURE AU PUBLIC

HORS VACANCES

Créneaux ouverts au public

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09H00							
11H00							
12H00							
13H30							13H00
16H15							
18H30							
20H00							

EN PÉRIODE DE VACANCES - ZONE B

INFOS VACANCES SCOLAIRES : ZONE B

VACANCES D'AUTOMNE	du samedi 17 octobre au dimanche 1er novembre	Du lundi au samedi : de 10h à 19h Dimanche : de 9h à 13h
VACANCES DE FÊTES DE FIN D'ANNÉE (fermeture technique)	du samedi 19 décembre au dimanche 3 janvier	Fermeture Technique
VACANCES D'HIVER	du samedi 20 février au dimanche 7 mars	Du lundi au samedi : de 10h à 19h Dimanche : de 9h à 13h
VACANCES DE PRINTEMPS	du samedi 24 avril au dimanche 9 mai	Du lundi au samedi : de 10h à 19h Dimanche : de 9h à 13h
VACANCES D'ÉTÉ du 01/07 au 31/08	du samedi 3 juillet au dimanche 29 août	Du lundi au dimanche : de 10h à 19h

Horaires modifiables à titre exceptionnel (compétitions, jours fériés, animations...)

L'espace aquatique sera fermé les jours fériés.

FERMETURES ANNUELLES :

L'entretien technique des bassins aura lieu la première quinzaine de septembre ainsi que pendant les vacances scolaires de fêtes de fin d'année.



TARIFS

- DE 16 ANS LYCÉENS ÉTUDIANTS	Entrée	1,80€
	Abonnement 10 entrées	12€
+ DE 16 ANS ADULTES	Abonnement 20 entrées	20€
	Entrée	3€
	Abonnement 10 entrées	23€
	Abonnement 20 entrées	42€

Enfants (-16 ans), lycéens, étudiants sur présentation d'un justificatif.

INFOS PRATIQUES

Fermeture de la caisse 30 minutes avant l'évacuation des bassins.

Evacuation des bassins 15 minutes avant la fermeture de la piscine.

Shorts de bains interdits.

Bonnets de bain obligatoires.

Enfants de moins de 10 ans accompagnés d'un adulte.



LES ASSOCIATIONS

Découvrez les activités proposées par les associations de l'espace aquatique intercommunal de Bollène.



Cercle des Nageurs des Portes de Provence (CNPP)

Natation enfants et adultes

04 90 40 97 40 - cnppbollene@gmail.com



Centre de Natation Volontaire de Bollène (CNVB)

Cours d'aquagym, bébés nageurs, natation adultes

04 90 40 08 10 - cnvb84@orange.fr

<https://www.cnvb-bollene.fr/>



CAP Bollène : Groupe triathlon

06 25 78 89 42 - cap-bollene@orange.fr



Club de Canoë Kayak

Pratique en piscine et en extérieur

06 24 38 39 21 - ckbollene@gmail.com

<https://sites.google.com/site/kayakbollene/>



Club de plongée de Bollène

Plongée adulte et enfant

06 98 61 38 90 - philippebouliou@orange.fr



Bulle Evasion Club

Plongée et apnée adulte et enfant

06 03 67 67 84 - becbulleevasionclub@gmail.com

