Autres activités et associations

AQUA FORME ADULTE

Activité de remise en forme à base de natation, renforcement musculaire aquatique, palmes masque tuba…

Le samedi de 13h00 à 14h30, en période scolaire.

ÉCOLE DE L'EAU

Activité de découverte du milieu aquatique pour les enfants de 3 à 5 ans.

Le mercredi de 13h00 à 14h30, créneaux de 30 minutes (sans la présence des parents).

Contacts :
Sandra - 06 86 45 71 32
Samuel - 06 74 65 95 19
(ou au centre aquatique)

FORMATIONS

Formation et initiation au secourisme, aux métiers de l'eau et à la prévention.

Centre de formation 77, Fédération Nationale des Métiers de la Natation et du Sport.

(formation continue - BNSSA, SST, PSC1, PSE1 et PSE2).

CLUB DE PLONGÉE

« Les Plongeurs d'Ancoeur »

Le lundi et vendredi de 20h30 à 22h00 et le dimanche de 8h00 à 9h00.

Présidente :
Mme Vergnol - 06 83 78 31 94
vergnolm@gmail.com

CLUB DE NATATION

« Nangis Natation »

École de natation, natation sportive et natation adulte.

www.nangis-natation.fr
nangis.natation@hotmail.fr
06 84 54 41 85 ‣ sms uniquement.
06 20 56 08 58 ‣ de 17h à 18h, le lundi, mardi et jeudi.

MASSAGE MARTINE

Massage bien être, drainage lympho-énergétique et réflexologie plantaire.

Les 1er vendredi et 2e mardi de chaque mois (massages pratiqués par Martine Tacquet, naturopathe).

Renseignements et réservations :
06 83 27 84 55 ou 01 60 71 17 47

MASSAGE ANNIE

Relaxation, détente et massages énergie. Venez découvrir des outils de détente, pour vos enfants et pour vous.

Tous les deux mois, le jeudi soir à partir de 17h00, atelier relaxation baby et enfants (massages pratiqués par Annie, massothérapeute).

Renseignements et réservations :
06 81 30 44 44 ou 06 86 45 71 32

COACHING PERSONNALISÉ

Renseignements auprès du secrétariat de l'Espace Forme.

ESPACE FORME - ESPACE AQUATIQUE

Aqualude, centre aquatique intercommunal,
22/24, rue des Écoles, 77370 Nangis

Contact :
espaceformenangis@gmail.com
06 17 77 17 83

Site internet :
www.espaceformenangis.com
www.ville-nangis.fr
www.bnssa77.com
www.nangis-natation.fr

Programme

des activités associatives du centre aquatique intercommunal

Aqualude

Espace aquatique

Activités de remise en forme aquatique (créneaux d'une heure)

	AQUA GYM	AQUA VÉLO COURS COLLECTIFS	AQUA VÉLO LOCATION
Lundi	11h30 et 12h30		11h30 et 12h30
Mardi	16h30, 19h00 et 20h00	11h30 et 19h00	de 17h00 à 21h00
jeudi	11h30, 17h00, 19h30 et 20h30	16h30 et 18h30	de 16h30 à 21h30
Vendredi	12h00		11h30 et 12h30
Samedi	12h00		12h00 et 13h00

	AQUA ZUMBA
jeudi	de 12h30 à 13h15

Jardin aquatique familial (bébés nageurs)

Trois bassins chauffés et aménagés spécifiquement pour accueillir bébé et sa famille (grands frères et soeurs, papi mamie, tonton tata, et ses amis....).
Une équipe renforcée pour surveiller l'activité et vous conseiller.

Le samedi de 9h30 à 11h45
(uniquement en période scolaire).

À prévoir :

couche piscine pour l'hygiène, et pour les enfants qui commencent à marcher ou qui marchent, des chaussons caoutchouc/plastique anti-dérapants pour éviter les risques de chutes sur les plages et la zone sanitaires/douches.

Garderie aquatique

NOUVEAU 2013/2014

Réservé aux adhérents de l'espace forme et aquatique.

Le mardi soir, mercredi matin et jeudi soir pour commencer
(à généraliser sur toute la semaine en fonction de la demande).

* Pour les enfants en âge d'être gardés par une tierce personne
* Les parents doivent rester dans l'établissement pour pratiquer leur(s) activité(s).
* En aucun cas les parents ne peuvent quitter l'établissement durant la garde de l'enfant.
* Enfant à confier et à récupérer au niveau de la pataugeoire.
* Enfant à confier en tenue de bain (couche piscine si enfant pas propre).

Espace forme

FORFAIT FITNESS ET FORME

Accès à volonté aux cours collectifs Fitness et Forme qui donne également accès à la salle cardio-musculation et au sauna-hammam (en période scolaire).

Lundi

9h00/10h00 Cuisses abdos fessiers (Aurélie)
10h00/10h30 Stretching (Aurélie)
12h15/13h00 Zumba fitness (Aurélie)
19h30/20h30 L.I.A. Hilow 2 (Patrice)
20h30/21h30 Body-barre (Patrice)

Mardi

9h30/10h30 L.I.A. Hilow 1 (Aurélie)
10h30/11h30 Zumba Gold (Laurence)
18h45/19h30 Step 2 (Aurélie)
19h30/20h30 Cuisses abdos fessiers (Aurélie)
20h30/21h30 L.I.A. Hilow 2 (Aurélie)

Mercredi

9h00/10h00 Renfor. musculaire (Irène)
10h00/11h00 Stretching (Irène)
18h30/19h15 Abdos fessiers (Irène)
19h15/19h45 Stretching (Irène)
19h45/20h30 Bamba (Irène)
20h30/21h30 Body-barre (Patrice)

Jeudi

18h30/19h30 Step niveau 1 (Patrice)
19h30/20h30 Step niveau 2 (Patrice)
20h30/21h30 Zumba fitness (patrice)

Vendredi

9h30/10h30 Renfor. musculaire (Aurélie)
10h30/11h30 Gym douce (Irène)
12h15/13h15 Abdos fessiers/Bamba (Irène)
18h30/19h30 Gym tonique (Martine)
19h30/21h00 Body-sculpt (Martine)

Samedi

10h00/11h00 Gym tonique (Martine)
11h00/12h15 Cuisses abdos fessiers (Martine)
15h30/16h30 Zumba Gold (Laurence)
16h30/18h00 Étirement relaxation (Laurence)
18h00/19h00 Zumba fitness (Laurence)

* Claquettes et baskets d'interieur obligatoires.
* Les chaussures de ville doivent rester dans l'entrée de l'espace forme.
* Carte d'adhérent à présenter obligatoirement à chaque séance (salle de cours, salle cardio-musculation, chapiteau et sauna-hammam).

FORFAIT ACTIVITÉ SPÉCIFIQUE

Donne accès à l'activité spécifique choisie (en période scolaire).

- TAI CHI CHUAN le lundi de 18h30 à 20h00.
- QI GONG le mardi de 18h30 à 20h00.
- PILATES le mardi de 12h15 à 13h15 et le samedi de 12h15 à 13h15.
- MODERN JAZZ (4/10 ans) le samedi entre 13h15 et 16h30.
- BABY GYM (3/5 ans) le lundi, mardi et jeudi de 17h30 à 18h30, le mercredi de 11h00 à 12h00, de 15h30 à 16h30 et de 17h00 à 18h00.
- BABY FORM (12 mois/2 ans avec papa ou maman) le mercredi de 15h00 à 15h30 et de 16h30 à 17h00.

Nos formules et tarifs

TARIFS ESPACE AQUATIQUE

Fitness et forme, Aqua gym et Aqua vélo location
1 ticket 7 € / Carnet (15 tickets) 100 €

Aqua vélo cours collectifs
1 ticket 10 € / Carnet (10 tickets) 90 €

Jardin aquatique familial
Adulte, 1 ticket 4,50 € / Carnet (10 tickets) 42 €
Enfant, 1 ticket 3 € / Carnet (10 tickets) 28 €

Garderie aquatique
Carnet (10 tickets) 40 €

NOUVEAU 2013/2014

TARIFS ESPACE FORME

Fitness et forme
La séance 7 €

Formule n°1
Fitness et forme, salle cardio-musculation, sauna-hammam.
Forfait : trimestre 85 € / semestre 170 € / annuel (de date à date) 260 €

Formule n°2
Zumba, forfait annuel.
1 séance par semaine 150 € / 2 séances par semaine 200 €

Formule n°3
Activité spécifique, forfait annuel.
Pilates, Modern jazz et Baby gym 210 €
Baby form 105 €
Tai chi chuan et Qi gong 125 €

*** Frais d'inscriptions**
25 € en plus et indépendamment de la formule ou du forfait choisi.