

AQUABOXING

—
AQUAGYM

—
AQUAJOGGING

—
NAGE AVEC PALMES

—
AQUABIKE

—
PARCOURS TRAINING

—
AQUAPHOBIE

—
APPRENTISSAGE



Libourne
LES DAGUEYS



À partir du 13 septembre 2021



PROGRAMME DES ACTIVITÉS + 16 ANS

Suivez le rythme !



 05 24 24 02 80

 www.la-calinesie.fr

TOUS À L'EAU !

4 500 M² DE
DÉFIS AQUATIQUES

LAGON DÉTENTE

À PARTIR DE 16 ANS

ACCOMPAGNÉ PAR

UNE PERSONNE MAJEURE

- Jacuzzi
- Bain musical
- Bassin détente
- Bain nordique extérieur
- Sauna / 2 hammams
- Douches massantes
- Espace détente extérieur
- Tisanerie

LAGON SPORTIF

- Bassin sportif avec fond mobile
- Bassin d'apprentissage / récupération
- Accueil de compétition de niveau national !

Centre Aquatique du Libournais
LA CALINÉSIE



LAGON LUDIQUE

- Bassins de loisirs avec animations aquatiques
- Pataugeoire animée
- Toboggan
- Île aux délices

LAGON D'ÉTÉ

OUVERT EN PÉRIODE JAUNE

- Bassins de loisirs avec rivière à courant et île centrale
- La tour de glisse avec ses 4 toboggans
- Aire de jeux d'eau
- Plages minérales et solarium
- Grignoterie
- Citystade

DES ACTIVITÉS TOUTE L'ANNÉE

ET POUR TOUTE LA FAMILLE !

NIVEAU / RYTHME

🟡🟡 TRÈS FACILE 🟡🟡 MODÉRÉ 🟡🟡 SOUTENU 🟡🟡 INTENSE

Certificat
médical
OBLIGATOIRE

AQUAGYM

🕒 45 min

Excellente activité pour entretenir ou développer sa forme, l'aquagym permet d'améliorer en douceur mais efficacement : le tonus musculaire, la souplesse et l'endurance sans risque de traumatisme.

🟡🟡 **L'Aquagym** : sport efficace, facile, agréable et non traumatisant pour le corps.

🟡🟡 **L'Aquagym tonic** : permet de travailler l'ensemble du corps.

🟡🟡 **L'Aquaboxing** : inspiré des arts martiaux et de la boxe. Cette activité se pratique avec une paire de gants à un rythme soutenu.

PARCOURS TRAINING

NOUVEAU CONCEPT 🕒 45 min

🟡🟡 Inspiré de plusieurs autres disciplines telles que l'aquabike, le trampoline aquatique, le tapis de course, l'aquagym, le principe est un mélange de cardio training et de renforcement musculaire.

NAGE AVEC PALMES

🕒 1 h

🟡🟡 La nage avec palmes est un sport issu de la rencontre de la natation et de la plongée. Il se pratique avec des bi-palmes, ou en monopalmes, et avec un masque et un tuba. C'est un exercice aérobie qui renforce l'endurance cardiorespiratoire et favorise la circulation sanguine.

AQUABIKE

🕒 45 min

🟡🟡 Pédaler dans l'eau au rythme de la musique sur un vélo fixé au sol ; un bon moyen pour renforcer votre cœur. L'aquabike permet aussi de prévenir et d'éviter la rétention d'eau grâce à l'effet drainant de l'eau.

AQUABIKE EN SOLO³

Louer un vélo aquabike en dehors des cours pour 1h.

AQUAPHOBIE

🕒 45 min

🟡🟡 Vaincre sa peur de l'eau et prendre confiance dans l'élément aquatique. Un parcours par étape qui permet de surmonter ses angoisses et de prendre du plaisir.

AQUAJOGGING

🕒 45 min

🟡🟡 L'aquajogging est un sport aquatique qui consiste à reproduire en milieu aquatique les mouvements de la course à pied. L'eau amortit vos mouvements et la résistance augmente la tonification musculaire du bas du corps et permet de rééquilibrer sa silhouette et de raffermir toutes les parties de son corps (ventre, fessier, bras, poitrine).

Cours d'apprentissage

🕒 45min



ACCESSIBLE
À TOUS,
MÊME À CEUX
NE SACHANT PAS
NAGER !



PENSEZ À
NOS CARTES
CADEAUX





TARIFS*

ACTIVITÉS	CALI ¹		HORS CALI ¹	
	SÉANCE	10 SÉANCES ²	SÉANCE	10 SÉANCES ²
Aquagym / Aquagym tonic / Aquaboxing / Aquajogging	12,00 €	90,00 €	18,00 €	135,00 €
Nage avec palmes	12,00 €	90,00 €	18,00 €	135,00 €
Aquabike	14,00 €	120,00 €	21,00 €	180,00 €
Parcours training	15,00 €	130,00 €	22,50 €	195,00 €
Cours d'apprentissage	14,00 €	120,00 €	21,00 €	180,00 €
Aquaphobie	12,00 €	90,00 €	18,00 €	135,00 €
Location d'un vélo aquabike ³ (1 heure) : 7€ (CALI) / 10,50€ (Hors CALI)				

PLANNING*

	PLACES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Aquagym	32	12H30 > 13H15		19H > 19H45	19H > 19H45	16H00 > 16H45		
Aquagym tonic	32				12H30 > 13H15	12H30 > 13H15	12H45 > 13H30	
Aquaboxing	32	19H > 19H45		12H30 > 13H15			18H > 18H45	
Aquajogging	25							11H15 > 12H
Nage avec palmes	25			18H > 19H				
Aquabike	25	20H > 20H45	12H30 > 13H15	12H30 > 13H15	20H > 20H45			
Parcours training	20		1/ 19H > 19H45 2/ 20H > 20H45			1/ 19H > 19H45 2/ 20H > 20H45		
Apprentissage	1 à 2						1/ 14H > 14H45 2/ 18H15 > 19H	1/ 10H15 > 11H 2/ 17H > 17H45
Aquaphobie	12				16H > 16H45	8H45 > 9H30		18H > 18H45

*Tarifs en vigueur au 4 mai 2021. Les prix s'entendent TTC, se référer aux conditions générales de vente sur le site internet. Le planning peut être modifié pendant les vacances scolaires et la période estivale. 1 - La CALI : Communauté d'agglomération du Libournais. 2 - Support d'entrée en supplément : 3€/carte / 5 € par bracelet. 3 - Il est possible de louer un aquabike en dehors du cadre des cours pour une durée d'une heure.

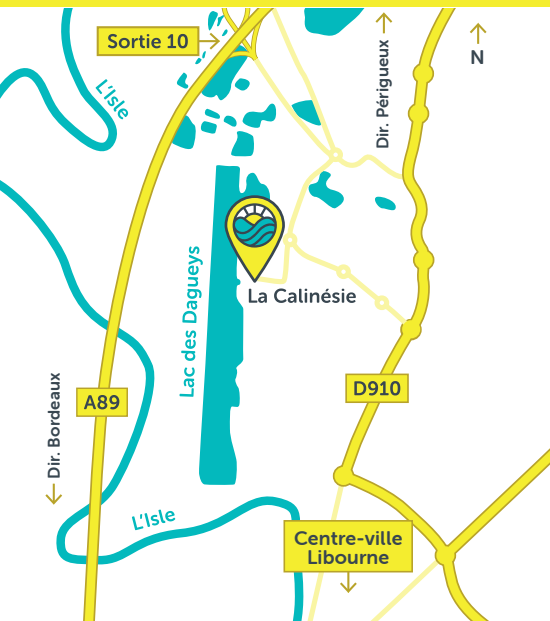
RÉSERVATION ET ACHAT EN LIGNE SUR WWW.LA-CALINESIE.FR OU SUR PLACE



HABITANTS DU TERRITOIRE DE LA CALI ? DEMANDEZ LE PASSEPORT CALINÉSIE !

Disponible gratuitement sur demande, avec photographie récente et justificatifs, valable 18 mois, il permet de bénéficier du tarif préférentiel «résident de la communauté d'agglomération du Libournais». Un passeport par adulte vivant dans le foyer (dès 16 ans), les enfants sont inscrits sur la carte de leurs parents.

+ D'INFOS : WWW.LA-CALINESIE.FR
05 24 24 02 80



COMMENT VENIR ?



11 rue de Logroño - 33500 Libourne
Proche du Lac des Dagueys



A89 / SORTIE 10
10 min. depuis Libourne*
40 min. depuis Bordeaux*
1h depuis Périgueux*



Bus Ligne 8, Arrêt Centre aquatique - La Calinésie



Parking voiture et vélo



Accès pour les personnes à mobilité réduite



Bornes de recharge pour voiture électrique



→ **Consigne / Vestiaire sur place** (prévoir un jeton)



→ **Port du maillot obligatoire / shorts de bain interdit** (autorisé uniquement l'été en période jaune*)



→ **Petite restauration sur place : PIQUE-NIQUE INTERDIT**

**Pour de plus amples informations sur nos forfaits et abonnements,
le contenu des cours, veuillez consulter notre site internet : www.la-calinesie.fr**

UN ÉQUIPEMENT
INTERCOMMUNAL !

LACALI
L'AGGLO
RIVE DROITE DE BORDEAUX

* Période jaune et bleue : se référer au site internet. Source des trajets : Google Maps

AQUAFAMILY
—
JARDIN AQUATIQUE
—
APPRENTISSAGE



Libourne
LES DAGUEYS

à partir du 13 septembre 2021



LES ACTIVITÉS DES PITCHOUNS



 05 24 24 02 80  www.la-calinesie.fr

Pour de plus amples informations sur nos forfaits et abonnements, le contenu des cours,
veuillez consulter notre site internet



TOUTE L'ANNÉE POUR LES PLUS PETITS !



AQUAFAMILY (3 mois - 2 ans)

 **45 min**

Adaptation du jeune enfant au milieu aquatique. Dans une eau à 32°C, le bébé et ses parents évoluent dans un bassin spécialement aménagé afin de permettre à l'enfant de s'éveiller et de découvrir le milieu aquatique par le biais de situations ludiques.

JARDIN AQUATIQUE (2 ans - 5 ans)

 **45 min**

Dans la continuité de l'Aquafamily, des situations à thèmes sont proposées regroupant les fondamentaux aquatiques : motricité, appuis, déplacements, équilibres et immersions. Le jardin aquatique permet aux enfants de se familiariser avec l'eau.

Cours d'apprentissage*

(à partir de 6 ans)

 **30min**



TARIFS**

ACTIVITÉS	CALI ¹		HORS CALI ¹	
	SÉANCE	10 SÉANCES ²	SÉANCE	10 SÉANCES ²
Aquafamily (3 mois - 2 ans)	12 ⁰⁰ €	90 ⁰⁰ €	18 ⁰⁰ €	135 ⁰⁰ €
Jardin aquatique (2 ans - 5 ans)	12 ⁰⁰ €	90 ⁰⁰ €	18 ⁰⁰ €	135 ⁰⁰ €
Cours d'apprentissage (à partir de 6 ans)	14 ⁰⁰ €	120 ⁰⁰ €	21 ⁰⁰ €	180 ⁰⁰ €

PLANNING**

	PLACES	LUN.	MAR.	MERC.	JEU.	VEN.	SAM.	DIM.
Aquafamily	15			9H45 > 10H30			10h > 10h45	10h > 10h45
Jardin aquatique	20			10H45 > 11H30			11h > 11h45	11h > 11h45
Apprentissage de la natation	3			13H50 > 14H20				
	3			14H25 > 14H55				
	3			15H > 15H30			15h > 15h30	
	3			15H35 > 16H05			15h35 > 16h05	
	3			16H10 > 16H40			16h10 > 16h40	
	3			16H45 > 17H15				
	3	18H > 18H30	18H > 18H30	17H20 > 17H50	18H > 18H30	18H > 18H30		

*Apprentissage : inscription uniquement sur place. **Tarifs en vigueur au 4 mai 2021. Les prix s'entendent TTC, se référer aux conditions générales de vente sur le site internet. Le planning peut être modifié pendant les vacances scolaires et la période estivale. 1 - La CALI : Communauté d'agglomération du Libournais. 2 - Support d'entrée en supplément : 3€/carte / 5 € par bracelet.

