

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 !



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

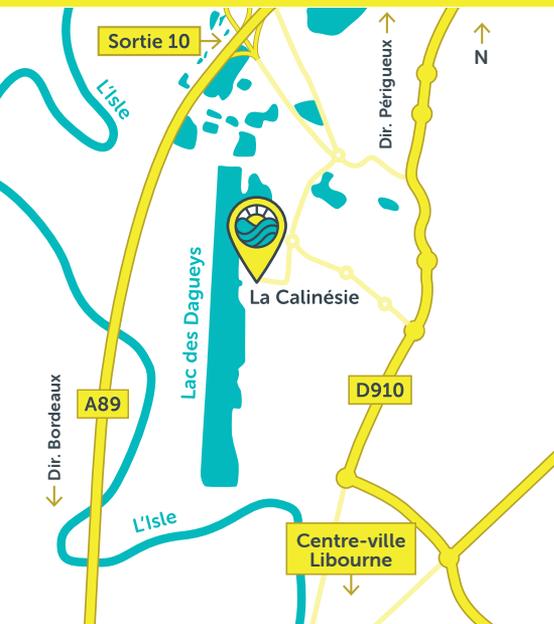




HABITANTS DU TERRITOIRE DE LA CALI ? DEMANDEZ LE PASSEPORT CALINÉSIEEN !

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