

Complexe nautique

DU FRONT DE MER

Un bassin de 25 mètres couvert, ouvert toute l'année :
28° en semaine, 31° le samedi.
Un bassin de 50 mètres, chauffé à 24°, ouvert la saison estivale.

Le Complexe Nautique du front de Mer est aménagé pour l'accueil des personnes à mobilité réduite. Douze mois sur douze, du lundi au dimanche, les bassins sont fréquentés par les scolaires, les associations et le public pour apprendre à nager, se perfectionner ou se détendre.



SEUL LE PORT DU MAILLOT DE BAIN EST AUTORISÉ

Le port d'une tenue non-conforme entraîne l'exclusion immédiate de l'établissement sans remboursement du droit d'entrée.

LEÇONS DE NATATION

Tél. : 02 31 14 48 10

■ 1 leçon : 20€ ■ 5 leçons : 90€ ■ 10 leçons : 160€

Entrée de la piscine à régler en plus

Envie d'apprendre à nager avec un maître-nageur ? Prenez rendez-vous !

AQUAGYM Tél. : Christophe CHÉRY - 02 31 14 48 11 ou 02 31 14 48 10

■ 1 séance : 4€

A L'ANNÉE :

■ 1 séance/semaine : 55€ ■ 2, 3 ou 4 séances/semaine : 110€

Lundis	13h > 13h30	Activité toute en douceur basée sur la résistance de l'eau. Moments de bien-être où les possibilités de mouvements sont multiples.
Mardis	18h15 > 19h	
Jeudis	13h > 13h30	
Vendredis	18h > 18h30	

DES ASSOCIATIONS TROUVILLAISES PROPOSENT DES ACTIVITÉS AU SEIN DU COMPLEXE NAUTIQUE :

LE CLUB DE PLONGÉE DE TROUVILLE-SOUS-MER

www.club-plongee.com

NAGE AVEC PALMES

Mardis 19h > 20h - Jeudis 20h > 21h

Initiation et perfectionnement dans cette discipline alliant glisse, détente et renforcement musculaire.

PLONGÉE

Mardis 20h > 21h30 - Dimanches 9h > 10h30

Initiation découverte au plongeur confirmé. Plongée sur les épaves du débarquement. Baptême gratuit. Formation tous niveaux.

GYMNASTIQUE AQUATIQUE SÉNIORS

Toute l'année, les mardis et jeudis matins. L'Association Retraite Active (ARA) propose une séance de gymnastique aquatique. A chacun son rythme... les mouvements sont faciles.

LE TROUVILLE OLYMPIQUE NATATION (T.O.N)

Tél. : 02 31 88 68 33 - trouville.natation@9business.fr

DEPUIS LE 18 SEPTEMBRE 2018

NAGER EN ATTENDANT BÉBÉ

Toute l'année les mercredis 19h > 20h

Activité animée par une sage-femme et un MNS - Entretien musculaire, relaxation et exercices respiratoires sont proposés dès les premiers mois de grossesse.

sont proposés.

ENTRAÎNEMENT ADULTE

Lundis et jeudis 19h > 20h

L'activité est proposée aux adultes soucieux d'entretenir leur forme physique et de progresser dans 4 nages.

À L'EAU LES BÉBÉS !

Toute l'année les samedis : 9h > 10h30

Sauf juillet-Août : 9h > 10h00

Parents et bébés sont accueillis dans une eau à 32°. L'objectif n'est pas d'apprendre à nager, mais de découvrir et maîtriser progressivement le milieu aquatique.

NATATION SYNCHRONISÉE

Mercredis 17h > 19h

Vendredis 18h45 > 20h

Ce sport associe gymnastique, danse et natation au rythme de la musique et de figures acrobatiques.

L'ÉCOLE DE NATATION

Mercredis 10h30 > 11h30 - 16h > 17h

Pour les débutants, apprentissage technique de la brasse et du dos crawlé.

AQUABIKE

Lundis et jeudis :

17h30 > 18h15

Mardis et vendredis :

12h15 > 13h

NATATION SPORTIVE

Lundis, mardis, jeudis et vendredis 17h > 19h

Une fois l'apprentissage assuré, il est possible de perfectionner sa technique, différents créneaux visant la compétition

AQUACARDIO

Lundis et jeudis :

18h25 > 18h55

Mardis et vendredis :

13h > 13h30