

# Centre aquatique de l'Ondaine

Rue Thomas - Le Chambon-Feugerolles - Tél. 04 77 10 02 40 - lechambon.fr



## VACANCES D'AVRIL 2025

Semaine du 21 au 26 avril 2025

LUNDI 21	MARDI 22	MERCREDI 23	JEUDI 24	VENDREDI 25	SAMEDI 26
FÉRIÉ	<b>AQUABIKE</b> 11h15-13h15 Dès 16 ans Entrée piscine + 3,10€	<b>AQUABIKE</b> 11h15-13h15 Dès 16 ans Entrée piscine + 3,10€	<b>AQUABIKE</b> 11h15-13h15 Dès 16 ans Entrée piscine + 3,10€	<b>AQUABIKE</b> 11h15-13h15 Dès 16 ans Entrée piscine + 3,10€	
	<b>GB* - PARCOURS LUDIQUE OU AQUA VOLLEY PB* - BASKET</b> 14h-16h30 Entrée piscine	<b>GB* - PARCOURS LUDIQUE OU AQUA VOLLEY PB* - BASKET</b> 14h-16h30 Entrée piscine	<b>GB* - PARCOURS LUDIQUE OU AQUA VOLLEY PB* - BASKET</b> 14h-16h30 Entrée piscine	<b>GB* - PARCOURS LUDIQUE OU AQUA VOLLEY PB* - BASKET</b> 14h-16h30 Entrée piscine	<b>AQUABIKE</b> 13h30-16h15 Dès 16 ans Entrée piscine + 3,10€
	<b>AQUABIKE</b> 17h45-18h15 Dès 16 ans Entrée piscine + 3,10€		<b>DÉCOUVERTE DE L'APNÉE</b> 17h30-19h15 Dès 18 ans - 8 places Entrée piscine	<b>AQUABIKE</b> 17h45-18h15 Dès 16 ans Entrée piscine + 3,10€	

Semaine du 28 avril au 3 mai 2025

LUNDI 28	MARDI 29	MERCREDI 30	JEUDI 1 <sup>ER</sup>	VENDREDI 2	SAMEDI 3
<b>AQUABIKE</b> 11h15-13h15 Dès 16 ans Entrée piscine + 3,10€	<b>AQUABIKE</b> 11h15-13h15 Dès 16 ans Entrée piscine + 3,10€	<b>AQUABIKE</b> 11h15-13h15 Dès 16 ans Entrée piscine + 3,10€	FÉRIÉ	<b>AQUABIKE</b> 11h15-13h15 Dès 16 ans Entrée piscine + 3,10€	
<b>GB* - PARCOURS LUDIQUE OU AQUA VOLLEY PB* - BASKET</b> 14h-16h30 Entrée piscine	<b>GB* - PARCOURS LUDIQUE OU AQUA VOLLEY PB* - BASKET</b> 14h-16h30 Entrée piscine	<b>GB* - PARCOURS LUDIQUE OU AQUA VOLLEY PB* - BASKET</b> 14h-16h30 Entrée piscine		<b>GB* - PARCOURS LUDIQUE OU AQUA VOLLEY PB* - BASKET</b> 14h-16h30 Entrée piscine	<b>AQUABIKE</b> 13h30-16h15 Dès 16 ans Entrée piscine + 3,10€
<b>DÉCOUVERTE DE LA NAGE AVEC PALMES</b> 18h-19h Dès 18 ans - 8 places Entrée piscine	<b>STRETCHING</b> 18h-19h Dès 16 ans - 8 places Entrée piscine			Dès 16 ans <b>AQUABIKE</b> 17h45-18h15 Dès 16 ans Entrée piscine + 3,10€	

Réservation à l'accueil du Centre aquatique de l'Ondaine ou sur le site internet [centre-aquatique.lechambon.fr](http://centre-aquatique.lechambon.fr)

\* GB : Grand bassin - PB : Petit bassin



# Centre aquatique de l'Ondaine

Rue Thomas - Le Chambon-Feugerolles - Tél. 04 77 10 02 40 - lechambon.fr



## ACTIVITÉS

### proposées par du personnel diplômés d'état

Inscription à l'accueil du Centre aquatique de l'Ondaine - S'acquitter d'une entrée (après l'animation vous pourrez librement accéder au bassin)

#### DÉCOUVERTE DE L'APNÉE

- Initiation théorique et pratique relaxation, respiration, égalisation des oreilles pour bien débiter l'apnée.

- Pré-requis : ne pas avoir de problème ORL
- Apporter : palmes, masque ou lunettes (si vous en possédez)



#### DÉCOUVERTE DU STRETCHING

Gymnastique douce basée sur des étirements des fibres musculaires.

- Apporter : une tenue de sport (short, collant, jogging, tee-shirt)



#### DÉCOUVERTE DE LA NAGE AVEC PALMES

- Faire travailler le bas du corps (fessiers, cuisses, mollets, dos) améliorer sa technique de nage, gagner en puissance et propulsion.

- Pré-requis : savoir nager 50 m sans s'arrêter
- Apporter : palmes, masque ou lunettes (si vous en possédez)

