Espace détente et espace remise en forme

L'Espace Détente est composé d'un sauna (capacité 4 personnes) et d'un hammam (capacité 3 personnes).

La piscine d'hiver de Golfech accueille également un espace de remise en forme :

2 rameurs, 1 tapis de course, 3 vélos, tapis de sol. Prévoir des chaussures uniquement dédiées à l'usage de la salle et à semelles blanches (obligatoire) et une serviette. Un avis médical est souhaité pour l'utilisation de la salle.

Horaires de l'espace détente (sauna-parc) : nous consulter Horaires de l'espace remise en forme : ceux de l'ouverture au public



Hygiène, sécurité et informations pratiques

Circuler uniquement pieds nus au-delà de la zone de déchaussage, avant de pénétrer dans la zone de baignade prendre une douche savonnée, bonnet de bain obligatoire, short de bain interdit, les enfants de moins de 12 ans doivent être accompagnés par une personne responsable de plus de 16 ans. Une pièce de 1€ ou un jeton de caddie en métal est nécessaire pour les casiers des vestiaires.

Fermeture de la caisse 15 minutes avant évacuation des bassins

Évacuation des bassins au moins 15 minutes avant la fermeture de l'établissement



Adresse:

Piscine Aquagold Lieu-dit Blancou 82400 Golfech La piscine d'hiver est fermée juillet, août

et les jours fériés suivants : 1er Janvier, 1er Mai, 1er Novembre et 25 Décembre.

Renseignements: 05 63 29 60 60

piscineaquagold@cc-deuxrives,fr - www.cc-deuxrives.fr





Aquagold, centre nautique situé à Golfech, permet aux amateurs d'eau de profiter de ses différentes installations, bassin sportif avec fosse subaquatique, bassin ludique avec toboggan et pataugeoire amuseront les grands et les petits.

Vous y trouverez également des espaces dédiés au bien-être : spa, sauna, hammam et solarium extérieur ainsi qu'une salle de remise en forme.



activités.

AQUAGYM - AQUABIKE

L'aquagym est une activité permettant de solliciter son organisme en utilisant la résistance de l'eau et en évitant les risques de traumatismes.

Durée d'une séance : 45 minutes

COURS ADULTES

Pour débuter ou se perfectionner, des cours individuels pour adultes vous sont proposés.

COURS COLLECTIFS ENFANTS

Selon des tests de niveau réalisés début septembre, les enfants sont répartis dans différents groupes. Lundi: 18h et 19h15 Mardi: 12h30 et 16h45 - Jeudi: 16h45 La structure dispose de 2 aquabikes mis à votre disposition:

Mardi – mercredi – jeudi – vendredi 11h30 - 13h15

Jeudi : 16h30 – 18h30 - Samedi : 12h – 14h

Apprentissage, Vendredi: 6h45 à 17h30 et 19h15 à 20h Perfectionnement, Lundi: 17h15 à 18h

Apprentissage (Séances au semestre) : samedi : 11h10 à 11h50 - Mardi : 17h40 à 18h20 Perfectionnement (Séances au trimestre) : mardi : 18h20 à 19h vendredi : 17h40 à 18h20 - 18h20 à 19h

BÉBÉS-NAGEURS de 3 mois à 6 ans

Cette activité va permettre au bébé de prendre confiance avec le milieu aquatique dans une eau chauffée à 32° en présence des parents. Une ambiance sereine et conviviale permet de partager un moment de complicité entre parents et petits! <u>Jour et horaire</u>: Samedi de 10h à 11h

AQUACLUB (ENFANTS ET ADULTES)

L'aquaclub est dédié aux nageurs voulant se perfectionner et ayant déjà un niveau correct en natation. Adultes: lundi de 19h à 20h15 Enfants: mercredi de 17h à 18h et de 18h à 19h

AQUAPHILIE

Envie de mieux appréhender l'eau... Cours le jeudi soir (Niveau 1) de 17h45 à 18h30 et Vendredi (Niveau 2) de 12h15 à 13h00. **Sur inscription.**



PÉRIODE SCOLAIRE

Le matin : mardi, jeudi, vendredi : 11h30 à 13h30

L'après-midi: lundi, mardi, jeudi: 16h30 à 19h et vendredi: 16h30 à 21h Non stop: mercredi: 11h30 à 19h, samedi: 12h à 19h, dimanche: 9h à 18h

PÉRIODE VACANCES SCOLAIRES

Lundi: 13h30 à 19h / Mardi-Mercredi-Jeudi: 11H30 à 19h

Vendredi : 11H30 à 21h / Samedi : 12h à 19h

Dimanche et jours fériés : 9h00 à 18h - Lundi férié : 13h30 à 19h

JOURS FÉRIES:

Horaires : 9h-18h (lundi : 13h30-19h)

Horaires Toboggan – période scolaire

Mercredi : 15h – 17h et samedi : 15h – 18h

Dimanche et jours fériés : 10h30 – 11h 30 et 14h30 – 17h30

Horaires Toboggan - vacances scolaires

Tous les jours : 15h – 18h (sous réserve de

fermeture ponctuelle, sur décision du MNS de service)

