

PROGRAMME bien-être

rendez-vous conseil

- Les coaches sont à votre disposition pour vous apporter des conseils adaptés à votre niveau de pratique et ainsi vous permettre d'atteindre vos objectifs plus efficacement.

activités aquatiques

fitpalmes

- Séance de renforcement musculaire couplée à un travail d'endurance, cette activité vous permet de raffermir particulièrement les abdos, les fessiers et les jambes. Sollicitez à la fois votre corps et votre esprit dans une ambiance conviviale.

aquagym

- Idéal pour développer ses capacités cardio-vasculaires, sa coordination, et se détendre dans une ambiance conviviale. L'aquagym permet à tous de profiter des bienfaits de l'eau en supprimant les effets de la pesanteur.

cours de natation enfants & adultes

- De la découverte au perfectionnement, vous apprendrez de nouvelles nages. En petits groupes selon votre niveau, ces cours vous permettent d'améliorer votre aisance dans l'eau.

activités forme

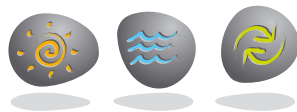
gym silhouette

- A travers une série d'exercices variés, améliorez votre posture et votre souplesse en musclant harmonieusement toutes les parties de votre corps. Bénéficiez d'une utilisation optimale des équipements dans un décor propice à la concentration et une ambiance zen : une sensation de bien-être garantie !

stretching

- Dans une ambiance conviviale et détente, vous apprendrez à gagner en souplesse et à mieux récupérer pour un maximum de bien-être.

PISCINE Joséphine baker

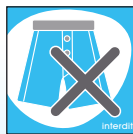


tarifs

2011 - 2012	plein tarif	tarif réduit*
activités aquatiques collectives**		
1 séance	6,00 €	
10 séances	53,00 €	
activités forme**		
1 séance	10,00 €	5,00 €
10 séances	80,00 €	40,00 €
sauna**		
1 séance	10,00 €	5,00 €

* renseignements à l'accueil - ** prix par personne, entrée piscine non comprise

- Les abonnements trimestriels et les cartes de 10 entrées ne sont pas valables à la piscine Joséphine Baker durant les week-ends des mois de mai, juin et septembre et durant les mois de juillet et août.
- Aucune prestation ne peut être remboursée.
- Les séances "activités forme" sont gratuites pour les bénéficiaires du RSA et allocation insertion.



code du baigneur

- Je ne porte pas de short, ni de bermuda, ni de caleçon, mais un maillot de bain.
- Je porte un bonnet de bain.
- Je prends une douche savonnée avant de me baigner.
- Au solarium, je m'étends sur une serviette de bain.
- Je reste prudent lorsque je m'expose au soleil (www.soleil.info).

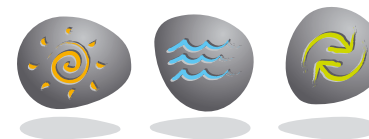
un équipement municipal

MAIRIE DE PARIS

animé et géré pour le compte et au nom de la Mairie de Paris par Carilis / Arteis

Pour toute information
paris info Le 3975 Paris.fr

PISCINE Joséphine baker



PROGRAMME bien-être

activités
horaires
tarifs



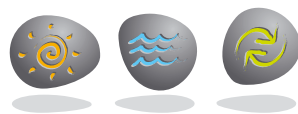
saïson 2011 - 2012

L'espace de détente flottant du Port de la Gare
Quai François-Mauriac - 75 013 Paris - Tél. 01 56 61 96 50

Métro : ligne 6, Quai de la Gare - ligne 14, Bercy, Bibliothèque François Mitterrand

MAIRIE DE PARIS

PISCINE
 Joséphine baker



Un esprit sain dans un corps sain !
 Conçu pour obtenir d'excellents
 résultats tout en douceur...

Ce programme vous permettra de drainer,
 muscler et tonifier l'ensemble du corps en
 évacuant toutes vos tensions.



info pratique

- Fermeture des caisses
 15 minutes avant
 l'évacuation des
 bassins.
- Évacuation des bassins
 20 minutes avant
 la fermeture de
 l'établissement.
- L'accès au solarium
 n'est possible que
 lorsque la piscine
 est ouverte.

horaires 2011 - 2012

activités « aquatiques »

activités « forme »

rendez-vous conseil

J'utilise une serviette propre et je porte
 une tenue adaptée à l'espace **forme**

découvrez notre **thématique**



énergie

Enfin un programme complet qui vous permettra d'aborder
 tous les sports qui vous plaisent en toute sérénité...
 Combinez sport et plaisir grâce à ces activités encadrées où
 vous développerez tonicité, dynamisme, endurance musculaire
 et cardiaque.

	durée	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
sauna	60 mn	20h30 - 21h30	21h00 - 22h00	19h30 - 20h30	21h00 - 22h00	20h30 - 21h30	13h00 - 13h30	13h00 - 14h00
stretching	30 mn	13h00 - 13h30 19h45 - 20h15	13h00 - 13h30 20h15 - 20h45	13h00 - 13h30 19h00 - 19h30	13h00 - 13h30 20h15 - 20h45	13h00 - 13h30 19h45 - 20h15	12h15 - 12h45	12h15 - 12h45
aquagym	45 mn	12h15 - 13h00		21h00 - 21h45	12h15 - 13h00			9h15 - 10h00
fitpalmes	45 mn		12h15 - 13h00					
gym silhouette	45 mn		12h15 - 13h00	12h15 - 13h00	12h15 - 13h00			
cours enfants	45 mn	17h30 - 18h15		14h15 - 18h00		17h30 - 18h15		
cours adultes	45 mn		18h30 - 19h15		18h30 - 19h15			