

PROGRAMME

énergie

suivi plateau

- Quel que soit votre niveau, ces créneaux vous permettront de profiter du plateau énergie tout en bénéficiant des conseils des coaches.

aquabiking

- Cours très tonique permettant d'amincir et de raffermir le bas du corps tout en travaillant le tonus musculaire et l'endurance.

jardin aquatique

- Votre enfant est maintenant devenu grand, il est avide de nouvelles découvertes. Notre jardin aquatique lui permettra de se familiariser à son rythme avec les principes de la natation.

dynamique impact NOUVEAU

- Ces cours visent un travail cardio-vasculaire, ils ont pour but d'améliorer l'adaptation à l'effort. Ils se déclinent sous 3 formes : Step, L.I.A. et Tonic.

circuit training

- Circuit sur mesure et évolutif qui permet de progresser d'un point de vue cardio-respiratoire mais également de développer ses capacités physiques telles que la force, la coordination et l'endurance.

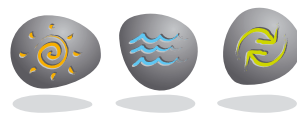
préparation haut du corps

- Ces séances visent à renforcer les muscles du dos, les membres supérieurs et la ceinture abdominale afin d'obtenir un meilleur soutien et de gagner en puissance.

activités aquatiques

activités forme

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

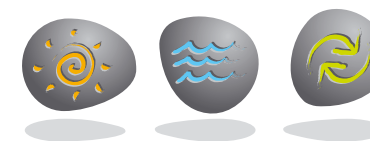
animé et géré pour le compte et au nom de la Mairie de Paris par Carilis / Arteis

Pour toute information

paris info Le 3975 Paris.fr

* hors d'un rapport fiscal à partir d'un poste fixe

PISCINE Joséphine baker



PROGRAMME

énergie

activités
horaires
tarifs



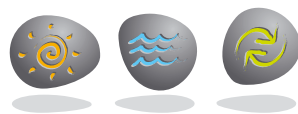
saïson 2011 - 2012

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

PASSYFLORE Crédit photo : Thinkstock



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.



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 »

suivi plateau

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

découvrez notre **thématique**

bien-être



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.

	durée	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
abdos fessiers	30 mn	18 ^h 45 - 19 ^h 15				18 ^h 45 - 19 ^h 15		
aquabiking	45 mn	21 ^h 00 - 21 ^h 45		12 ^h 15 - 13 ^h 00		21 ^h 00 - 21 ^h 45		
circuit cardio training	60 mn		18 ^h 00 - 19 ^h 00	18 ^h 00 - 19 ^h 00	18 ^h 00 - 19 ^h 00			
circuit training	120 mn	10 ^h 00 - 12 ^h 00	10 ^h 00 - 12 ^h 00	10 ^h 00 - 12 ^h 00	10 ^h 00 - 12 ^h 00	10 ^h 00 - 12 ^h 00	10 ^h 00 - 12 ^h 00	10 ^h 00 - 12 ^h 00
cuisse abdos fessiers	45 mn	12 ^h 15 - 13 ^h 00		14 ^h 00 - 14 ^h 45		12 ^h 15 - 13 ^h 00		
dynamique impact	60 mn			18 ^h 00 - 19 ^h 00	19 ^h 15 - 20 ^h 15		9 ^h 00 - 10 ^h 00	
jardin aquatique <small>créneaux de 40 mn</small>							9 ^h 00 - 11 ^h 00	
préparation haut du corps	45 mn	18 ^h 00 - 18 ^h 45		15 ^h 00 16 ^h 30 15 ^h 45 17 ^h 15		18 ^h 00 - 18 ^h 45		
renforcement musculaire	45 mn		19 ^h 15 - 20 ^h 00		19 ^h 15 - 20 ^h 00			
suivi plateau	30 mn	9 ^h 00 - 9 ^h 30		9 ^h 00 - 9 ^h 30		9 ^h 00 - 9 ^h 30		