

HYGIÈNE ET SÉCURITÉ



ZONE DE DÉCHAUSSAGE

Pour des vestiaires plus propres, je me déchausse avant d'entrer en cabine



DOUCHE SAVONNÉE OBLIGATOIRE

Pour une eau plus propre, je me savonne sous la douche avant la baignade !



SÉCURITÉ DES ENFANTS

Les piscines accueillant du public sont soumises à de nombreuses réglementations et doivent respecter plusieurs normes pour réduire les risques d'accident au maximum et pour garantir la sécurité de ses usagers.

LES ENFANTS DE MOINS DE 8 ANS DOIVENT OBLIGATOIREMENT ÊTRE ACCOMPAGNÉS ET SURVEILLÉS PAR UNE PERSONNE MAJEURE EN TENUE DE BAIN



TENUE DE BAIN

Il s'agit avant tout de réduire la pollution des bassins. Pour préserver la qualité de l'eau, seuls sont autorisés les maillots de bain (homme, femme et enfant) en lycra, collants au corps et non transparents, ne dépassant pas les genoux et ne couvrant pas les épaules.



PISCINE FONTAINE D'OUICHE



HORAIRES D'OUVERTURE 2019/2020

JOUR	PÉRIODE SCOLAIRE	PÉRIODE VACANCES SCOLAIRES
LUNDI	12h00-13h30	10h-18h15
MARDI	12h00-13h30 / 17h15-20h00	8h00-18h15
MERCREDI	7h00-9h30 / 15h30-20h00	8h00-18h15
JEUDI	7h00-8h45 / 11h00-13h30 / 17h15-20h00	8h00-18h15
VENDREDI	7h00-8h45 / 12h00-13h30	8h00-18h15
SAMEDI	9h00-16h30 (petit bassin à partir de 11h15)	8h00-17h30
DIMANCHE	8h00-12h30 / 14h30-18h00	

Fermeture de la caisse 15 minutes avant l'heure indiquée.
Fermeture de l'établissement 30 minutes après l'heure indiquée.

TARIFS (révisables au 1^{er} janvier 2020)

Tarif normal - 18 ans et plus	2,70€
Tarif réduit - Moins de 18 ans/étudiants	1,50€ ⁽¹⁾
Gratuit - Enfants de moins de 6 ans, titulaires du RSA socle, personnes handicapées, demandeurs d'emploi	Gratuit ⁽¹⁾
Cartes de 12 entrées - Tarif normal	27€
Cartes de 12 entrées - Tarif réduit	15€ ⁽¹⁾
Abonnement trimestriel - Tarif normal (accès libre)	39,50€
Abonnement trimestriel - Tarif réduit (accès libre)	20€ ⁽¹⁾

⁽¹⁾ Sur présentation d'un justificatif adapté et à jour.

À PARTIR DU 2 SEPTEMBRE 2019,
LE BONNET DE BAIN DEVIENT OBLIGATOIRE !

POUR DES RAISONS D'HYGIÈNE

Il permet d'éviter les cheveux flottants dans le bassin qui peuvent colmater les filtres et limiter ainsi leur efficacité.

POUR DES RAISONS DE SANTÉ

À chaque fois que vous allez à la piscine, vous apportez sans le savoir de nombreux polluants contenus dans les cheveux. Le chlore en détruisant ces déchets forme des chloramines qui peuvent heurter les plus sensibles.

POUR L'ENVIRONNEMENT

En améliorant la filtration, on diminue la consommation d'eau et l'utilisation de produits de traitement.



dijon.fr



DIJ'EAU

• PLANNING D'ACTIVITÉS 2019/2020

- Tél. : 03.80.48.88.01
- 1^{er} trimestre : du 16/09/2019 au 20/12/2019 • 2^{ème} trimestre : du 06/01/2020 au 03/04/2020 • 3^{ème} trimestre : du 06/04/2020 au 03/07/2020

• DÉTAIL DES ACTIVITÉS

• AQUA'BIKE

Cours de vélo dans l'eau. Exercices par ateliers alternant un travail sur vélo pour le renforcement des jambes et un travail de renforcement musculaire pour les bras et pour les abdominaux.

• NAT'ADULTES

Initiation et perfectionnement des nages.

• NAT'ADULTES - AQUAPHOBIE

S'adresse aux personnes ayant une appréhension du milieu aquatique, ayant besoin de prendre leur temps et d'avoir un accompagnement adapté.

• AQUAGYM

Initiation à la musculation aquatique permettant le remodelage du corps. Se déroule avec l'aide d'accessoires, pour acquérir plus de force et de puissance.

• 100% BIKE

Activité intensive basée exclusivement sur un travail de renforcement musculaire sur vélo.

• AQUA'SCULPT

Activité associant un renforcement musculaire de 20 minutes hors de l'eau avec 20 minutes d'aquagym.

• AQUABIKE-TRAMPO

Cours de vélo et de trampoline par atelier. Exercices alliant un travail de renforcement musculaire des jambes et améliorations cardio-respiratoire.

• DIJ'EAU SANTÉ

Activités à base de natation et d'aquagym, prenant en compte, via un entretien personnalisé, les capacités et les motivations de chacun. Inscriptions sur site uniquement.

- ▶ Lundi et vendredi : 16h15-16h55 - Multi-activité aquatique
- ▶ Jeudi : 11h20-12h00 - Activité aquatique et marche nordique

• AQUA'ANNIV

Jeux et animations encadrés par un éducateur territorial des activités physiques et sportives et surveillés par un maître nageur. Groupe de 15 enfants nageurs et non nageurs.

- ▶ Mercredi : 16h20-17h00

TARIFS	ABONNEMENT ANNUEL	ABONNEMENT TRIMESTRIEL
Plein tarif	230€	90€
Tarif enfant/étudiant ⁽¹⁾	200€	75€
Tarif réduit ⁽²⁾	170€	60€
Séance à l'unité	9€ (sous réserve de places disponibles)	

INSCRIPTIONS

- Réservations et renseignements à l'accueil de la piscine au 03.80.48.88.01 ou sur dijon.fr
- Abonnement Dij'eau annuel à partir du lundi 17 juin.
- Possibilité de payer en trois fois sans frais uniquement pour l'achat d'un abonnement annuel. Offre valable jusqu'au 24 septembre 2019.
- Abonnement trimestriel à partir du lundi 2 septembre 2019.
- Les abonnements Dij'eau annuels et trimestriels donnent droit à l'entrée en séance publique dans les 2 piscines municipales.
- ACHAT EN LIGNE des abonnements Dij'eau et entrées à la piscine sur dijon.fr, onglet "Téléservices" puis "Culture/loisirs".

⁽¹⁾ Sur présentation d'un justificatif adapté.

⁽²⁾ Le second membre d'un même foyer fiscal ou la 2^{ème} activité bénéficiant du tarif réduit.

ACTIVITÉS	JOURS	HORAIRES	ESPACE DE PRATIQUE	OBSERVATIONS
AQUABIKE	Lundi	13h40-14h20	Petit bassin	Intensité forte
	Mardi	13h40-14h20 16h20-17h00		
	Jeudi	14h20-15h00		
	Vendredi	15h20-16h00		
AQUABIKE TRAMPO	Lundi	12h50-13h30	Grand bassin	Intensité forte
	Mardi	18h45-19h25	Petit bassin	
	jeudi	12h10-12h50 12h50-13h30 18h45-19h25	Grand bassin	
100% BIKE	Lundi	12h10-12h50	Grand bassin	Intensité forte
	Mardi	12h10-12h50		
	Vendredi	12h50-13h30		
AQUAGYM	Lundi	12h10-12h50 12h50-13h30 15h20-16h00 16h20-17h00	Petit bassin	Intensité moyenne
		Mardi		
	Mercredi			
	Jeudi	11h20-12h00 12h10-12h50 15h20-16h00 16h20-17h00		
		Vendredi		
NAT' ADULTES (aquaphobie, apprentissage et perfectionnement)	Mardi	12h10-12h50 12h50-13h30	Grand bassin	Petit perfectionnement Perfectionnement
		8h00-8h40 8h45-9h25	Petit bassin	Aquaphobie
	Mercredi	18h00-18h40 18h45-19h25	Grand bassin	Perfectionnement
		Vendredi	12h10-12h50 12h50-13h30 13h30-14h10	Grand bassin
Petit bassin	Aquaphobie			
AQUA' SCULPT	Jeudi	18h45-19h25	Petit bassin	Renforcement musculaire 20 mn en dehors de l'eau + aquagym