

**Du :** Service communication de la Communauté de communes du Clermontais  
**Pour information et diffusion**

---

## COMMUNIQUE DE PRESSE

---



### **Reprise des activités aquatiques le 15 septembre 2014**

**SPORTS, LOISIRS, DETENTE, pour  
tous, toute l'année.**

L'eau a des vertus physiques et psychologiques favorisant le maintien en forme et la détente. Le Centre aquatique est doté d'un bassin sportif de 25 mètres avec 5 couloirs pour nager, d'un bassin ludique avec buses massantes, jets d'eau, couloir rapide et banquette et d'une pataugeoire.

Du 15 septembre au 20 juin, Le Centre aquatique du Clermontais propose des activités aquatiques (aquagym, aquabike, aquafamily, etc.) pour tous les goûts et pour tous les âges, en famille ou en individuel.

Débutants ou sportifs, les Clermontais pourront apprécier les cours dispensés par les éducateurs sportifs qualifiés du Centre aquatique, avec le matériel fourni, et bénéficier des bienfaits d'une eau à 29°C.

### **Inscriptions à partir du 1<sup>er</sup> septembre**

Pour cela, il suffit de sélectionner son activité et de s'inscrire auprès du personnel d'accueil au jour et à l'heure de l'activité choisie, à compter du 1<sup>er</sup> septembre 2014. Attention, les places sont limitées.

## Un espace unique en Cœur d'Hérault et une équipe de professionnels dédiés à la pratique d'activités aquatiques

De la gym douce aux sports intenses, pour apprendre à nager, se maintenir en forme, se muscler, vaincre sa peur de l'eau ou profiter de moments privilégiés en famille, l'équipe du Centre aquatique du Clermontais a concocté un programme annuel pour la pratique d'activités aquatiques profitant à tous les publics.

■ **Aquagym douce** : Activité physique destinée aux personnes qui souhaitent s'entretenir physiquement, dans la convivialité et la bonne humeur. *Réservée aux séniors. Horaires : lundi et jeudi de 15h45 à 16h30.*

■ **Aquagym** : L'aquagym, par sa pratique régulière, permet de tonifier et d'affiner sa silhouette tout en améliorant son endurance. C'est une alternative pour celles qui n'aiment pas faire des longueurs en solo. Cette activité consiste à enchaîner des mouvements, avec ou sans matériel, dans différentes profondeurs. Les variations d'intensité de chaque exercice permettent de travailler tous les muscles du corps et plus particulièrement les abdos et les fessiers. La gymnastique aquatique s'adresse aux personnes *de 16 à 60 ans. Horaires : mardi et jeudi de 12h15 à 13h.*

■ **Aquagym tonic** : Activité sportive soutenue qui a pour but d'améliorer sa condition physique. Elle permet, d'une part, un travail cardio-vasculaire et d'autre part, un travail plus ciblé sur d'autres muscles tels que les abdos et les fessiers. Ce cours se pratique en musique, dans la convivialité et la bonne humeur. Cette pratique s'adresse aux personnes *de 18 à 50 ans. Horaires : lundi de 19h à 19h45, mercredi de 11h à 11h45, jeudi de 19h à 19h45 et samedi de 12h15 à 13h.*



■ **Aquabike** : Nouvelle discipline qui permet d'allier les exercices de gymnastique aquatique pratiqués sur un vélo, dans l'eau. Cette activité à intensité variable s'effectue en musique et en groupe, 1 personne par vélo. Elle contribue au renforcement musculaire, en particulier au niveau des abdominaux, des fessiers et des cuisses, et à une amélioration de l'endurance. Ce cours s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent rester dans une bonne forme physique. *A partir de 18 ans.*

*Horaires : lundi de 12h15 à 13h et 18h à 18h45, mardi de 16h45 à 17h30 et de 20h à 20h45, mercredi de 19h à 19h45 et vendredi de 12h15 à 13h et de 20h30 à 21h15.*

■ **Aquaphobie** : Cette pratique est individualisée et progressive. Elle permet de mieux appréhender le milieu aquatique afin de nager sans stress ou d'apprendre à nager. Activité pratiquée dans un cadre réconfortant et chaleureux. *Horaires : mercredi de 9h à 9h45.*

■ **Aquafamily** : activité familiale visant à habituer les jeunes enfants au milieu aquatique. Lors des séances, le bassin est aménagé et du matériel est prêté aux parents afin de permettre aux enfants d'évoluer dans un milieu ludique et chaud (eau à 32°C). Les maître-nageurs sont présents pour conseiller les parents sur leur manière d'aborder le milieu aquatique avec leur(s) enfant(s). C'est un moment privilégié entre parent(s) et enfant(s) de 6 mois à 4 ans. *Horaires : samedi de 9h à 9h45 et de 9h45 à 10h30.*



■ **Jardin aquatique** : Au cours de cette activité, les enfants sont répartis en groupes et pris en charge par les éducateurs. Ils effectuent de petits parcours ludiques visant à conforter les acquis et à aller vers l'apprentissage de la natation. Parent(s), enfant(s) et Maître-nageurs sauveteurs (MNS) collaborent dans une ambiance chaude (eau à 32°C) et conviviale. Pour les enfants de 3 à 6 ans. *Horaires : samedi de 10h30 à 11h15 et de 11h15 à 12h.*

■ **Initiation aquatique** : Activité pluraliste regroupant les pratiques aquatiques les plus répandues comme : initiation à 4 nages, waterpolo, nage avec palmes, natation synchronisée, plongeon, sauvetage. *Horaires : mercredi de 13h30 à 15h*

## Les conditions d'inscription

Pour s'inscrire aux différentes activités, il faut se munir des documents suivants :

- 1 photo d'identité
- 1 photocopie d'une pièce d'identité
- 1 certificat médical de moins de 3 mois stipulant la non contre-indication de la pratique de l'activité choisie
- 1 photocopie d'un justificatif de domicile

## La location d'aquabike

Le Centre aquatique du Clermontais propose également des aquabikes en location au tarif de 6 € les 40 minutes + le prix d'une entrée.

Les locations se font toute l'année même pendant les vacances scolaires :

- mardi de 17h30 à 19h30
- mercredi de 12h15 à 13h30
- jeudi à 17h30
- vendredi de 17h30 à 18h50

## Nouveauté 2014 !

Le bassin ludique du Centre aquatique du Clermontais sera ouvert le lundi de 10h à 13h30 et le vendredi de 14h à 21h à partir du lundi 1er septembre 2014.

---

■ **Pour plus d'information** : Site internet de la Communauté de communes du Clermontais : [www.cc-clermontais.fr](http://www.cc-clermontais.fr)

■ **Contact presse** : Service communication de la Communauté de communes du Clermontais : 04 67 88 95 50 - Centre aquatique du Clermontais : 04 99 91 49 39