

A photograph of a swimmer in a pool, captured from an underwater perspective. The swimmer is wearing a blue swim cap and black goggles, and is in a streamlined position with arms extended forward. The water is clear and blue, with some bubbles visible around the swimmer. The image is partially obscured by a large blue circular graphic on the right side of the page.

6 centres aquatiques

CORMELLES-EN-PARISIS

HERBLAY

MONTIGNY-LÈS-CORMELLES

PIERRELAYE

SANNOIS

TAVERNY

PROGRAMME

**MARS À
JUIN
2017**

ANIMATIONS
ENFANTS/ADOS
ADULTES/FAMILLES

Toutes les infos sur
www.valparisis.fr

Valparisis
PISCINE

ADOS ADULTES

ADULTES

AQUA MARATHON



ven. 3 mars | de 19h20 à 22h | À partir de 16 ans

Les Océanides du Parisis (Corneilles-en-Parisis)

Prêt pour une soirée « cardio-training et renforcement musculaire » ? Rendez-vous pour un parcours en rotation sur 3 activités différentes : aquabike, aqua abdos-fessiers et aqua jogging.

Deux parcours d'environ 1h, à 19h20 et 20h45.

Sur réservation à l'accueil

Tarif : « Aquabike »

Ouverture des portes à 19h

ven. 17 mars | de 19h à 23h | À partir de 16 ans

Les Grands Bains du Parisis (Herblay)

Choisissez deux cours d'aqua-fitness pour la soirée : circuit training, mixte, aqua-board, aquafit, aqua-jump, aqua-combat, cross training aquatique.

Quatre sessions de 30 minutes pour chaque activité et un cours unique d'aquadynamique géant ouvert à tous à 20h30. Accès à la totalité de l'équipement (espace balnéo...).

Sur réservation

Tarif : « Forme »

ADOS / ADULTES

PERFECTIONNEMENT



dim. 5 mars | de 9h15 à 10h15 | Pour ados/adultes

dim. 7 mai | de 9h15 à 10h15 | Pour ados/adultes

Les Grands Bains du Parisis (Herblay)

Venez vous initier et vous perfectionner sur différentes techniques de nage.

2 sessions de 30 minutes par matinée. Savoir nager.

En mars : crawl et dos

En mai : brasse et dos

Sur réservation

Tarif : « Piscine »

ADULTES

DISC'EAU



ven. 10 mars | de 20h à 23h | À partir de 16 ans

Piscine intercommunale (Taverny)

Vous souhaitez passer un moment festif ?

Au programme : multi gym, danse et détente !

Sur réservation

Tarif : « Aquagym »

ADULTES

CROSS TRAINING AQUATIQUE



sam. 29 avril | de 16h30 à 17h45 | À partir de 16 ans

Les Grands Bains du Parisis (Herblay)

Nageurs intermédiaires et confirmés, participez à ce programme ludique qui permet de varier les plaisirs en mélangeant plusieurs aqua-activités. Mixez les sports ! Deux sessions de 30 minutes, à 16h30 et 17h15.

Sur réservation

Tarif : « Aquabike »

ADOS / ADULTES

COACHING



mar. 16 mai | de 19h30 à 21h30 | Pour ados/adultes

Les Nymphéas du Parisis (Pierrelaye)

Un maître-nageur vous proposera des entrainements pour tous niveaux. Ces cours particuliers vous permettront d'acquérir une efficacité sur plusieurs nages grâce aux différents exercices. Savoir nager.

Sur réservation à l'accueil

Tarif : « Piscine »

ADULTES

CIRCUIT TRAINING



ven. 23 juin | de 18h45 à 21h30 | À partir de 16 ans

Les Nymphéas du Parisis (Pierrelaye)

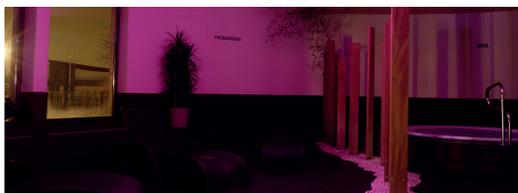
Cette séance de cardio-training mêle différents exercices aquatiques à l'aide de matériel de fitness (paddle, bike...) pour une remise en forme intensive !

Sur réservation à l'accueil

Tarif : « Aquabike »

ADULTES

CHILL OUT



ven. 30 juin | de 19h30 à 22h15 | À partir de 16 ans

Les Océanides du Parisis (Corneilles-en-Parisis)

Envie de vous détendre et de profiter des bienfaits de l'eau ? Inscrivez-vous à cette soirée où de nombreuses prestations vous sont proposées : aquagym douce, sophrologie aquatique, aquastretching, méga Tai Chi... En bonus, des séances d'osthéopathie et de réflexologie plantaire.

Sur réservation à l'accueil

Tarif : « Piscine + balnéo »

FAMILLE

FAMILLE

DÉCOUVERTE



sam. 11 mars | de 14h à 18h | Tout public

Les Nymphéas du Parisis (Pierrelaye)

Un après-midi convivial à partager en famille tout en profitant des bienfaits de l'eau : baptême de plongée, initiation au sauvetage et secourisme...

Sur réservation à l'accueil

Tarif : « Piscine »

jeu. 25 mai | de 10h à 12h | À partir de 10 ans

Les Grands Bains du Parisis (Herblay)

Venez découvrir et tester les activités de la natation organisées et encadrées par les maîtres-nageurs et notamment les ateliers de sauvetage et de secourisme.

Sur réservation

Tarif : « Piscine »

FAMILLE

CHASSE AUX ŒUFS



Pour le week-end de Pâques, vos centres aquatiques vous réservent des moments ludiques en famille.

Prêts à partir à la recherche des œufs cachés ?

Chaque enfant doit être accompagné d'un adulte.

sam. 15 avril | de 14h à 16h | Tout public

Piscine intercommunale (Montigny-lès-Cormeilles)

Parcours aquatiques (un pour les nageurs et un pour les non-nageurs) et récompenses sont au programme de cet après-midi !

Sur réservation

Tarif : « Piscine »

dim. 16 avril | de 10h à 12h | De 3 à 12 ans

Les Grands Bains du Parisis (Herblay)

Venez participer à un jeu de l'oie géant ! Le principe ? Une grande chasse aux œufs sous forme d'un jeu de plateau, où il faut venir à bout des différentes missions aquatiques pour gagner !

Sur réservation

Tarif : « Piscine »

FAMILLE

NUIT DE L'EAU



sam. 18 mars | de 20h à 23h | Tout public

Piscine intercommunale (Montigny-lès-Cormeilles)

La piscine de Montigny-lès-Cormeilles accueille cette soirée nationale, festive et solidaire parrainée par Laury Thilleman et Camille Lacourt ! Elle a pour but de sensibiliser la population à la nécessité de respecter l'eau et de collecter des fonds, au bénéfice de l'Unicef, pour améliorer l'accès à l'eau potable, cette année, en Haïti. De nombreuses animations vous attendent, pour la bonne cause !

En partenariat avec le club de Montigny et la Fédération Française de Natation

Sur réservation

Plus d'infos sur www.lanuitdeleau.com

FAMILLE

JEUX EN FAMILLE



sam. 22 avril | de 15h à 17h | À partir de 3 ans

Les Grands Bains du Parisis (Herblay)

De nombreuses activités pour petits et grands : beach volley, water polo, water basket, aquagym, parcours aquatique... mais aussi bateaux Mississipi, pistolets à eau, détente sur des transats, etc.

Organisé avec les stagiaires de l'IFAC

Sur réservation

Tarif : « Piscine »

dim. 16 avril | de 10h30 à 12h | De 1 à 10 ans

Piscine intercommunale (Taverny)

Accompagnés d'un adulte, les enfants vont pouvoir s'amuser sur plusieurs parcours aquatiques !

Sur réservation

Tarif : « Piscine »

lun. 17 avril | de 10h à 12h | De 6 à 12 ans

Les Nymphéas du Parisis (Pierrelaye)

Parcours aquatique à obstacles, chasse aux œufs et goûter sont au programme de cette matinée !

Sur réservation

Tarif : « Piscine »

lun. 17 avril | de 15h à 17h | Tout public

Les Océanides du Parisis (Cormeilles-en-Parisis)

Pour cette chasse aux œufs, deux parcours aquatiques sont proposés pour les petits : un pour les nageurs, et un pour les non-nageurs. Les enfants recevront tous une petite récompense !

Sur réservation

Tarif : « Piscine »

FAMILLE

2^{ÈME} SOIRÉE DES OCÉANIDES



ven. 9 juin | de 19h à 22h | Tout public

Les Océanides du Parisis (Corneilles-en-Parisis)

De nombreux ateliers sont organisés pour cette soirée spéciale : secourisme, baptême de plongée, sauvetage, parcours aquatique. Une ligne d'eau sera également mise en place pour les nageurs.

Sur réservation

Tarif : « Piscine »

FAMILLE

CHALLENGE K'EAU LANTA



sam. 10 juin | de 15h à 17h | Tout public

Piscine intercommunale (Taverny)

Partez à l'aventure en participant à des épreuves d'habileté et sportives, dans la bonne humeur et de façon ludique !

Sur réservation

Tarif : « Piscine »

FAMILLE

PRÉVENTION DE LA NOYADE



sam. 17 juin | de 14h à 16h | À partir de 10 ans

Piscine intercommunale (Montigny-lès-Cormeilles)

Noyade, hydrocution ou hypothermie... Apprenez les gestes qui sauvent et évitez les accidents.

Sur réservation

Tarif : « Piscine »

DÉCOUVERTE

Essayez une nouvelle activité un dimanche par mois !

FITNESS



dim. 5 mars | de 11h à 12h | À partir de 16 ans

Les Grands Bains du Parisis (Herblay)

LIA : le Low Impact Aerobic travaille l'endurance, la motricité et la coordination à travers un cours de cardio dansé. Idéal pour ceux qui souhaitent se mettre au fitness !

Sur réservation

Tarif : « *Forme-Fitness* »

dim. 28 mai | de 11h à 12h | À partir de 16 ans

Les Grands Bains du Parisis (Herblay)

Biking : Ce cours de vélo en intérieur propose, en musique, des exercices cardio-respiratoires et un travail musculaire.

Sur réservation

Tarif : « *Forme-Fitness* »

dim. 23 avril | de 11h à 12h | À partir de 16 ans

Les Grands Bains du Parisis (Herblay)

Swiss ball : À l'aide d'un gros ballon, ces exercices de gym travaillent l'équilibre et impliquent un gainage efficace.

Sur réservation

Tarif : « *Forme-Fitness* »

dim. 18 juin | de 11h à 13h | À partir de 16 ans

Les Grands Bains du Parisis (Herblay)

Boot camp en extérieur : Cette séance permet de dépasser ses limites à travers une série d'exercices « militaires » : renforcement musculaire et exercice cardio en alternance... Entraînement intensif garanti !

Sur réservation

Tarif : « *Forme-Fitness* »

FERMETURES EXCEPTIONNELLES

Le 6 avril 2017 de 9h à 12h

Les Nymphéas du Parisis (Pierrelaye)

Le 24 juin 2017 à partir de 12h30

Les Océanides du Parisis (Cormeilles-en-Parisis)

JOURS FÉRIÉS

Tous les centres aquatiques sont ouverts les 17 avril, 8 mai, 25 mai et 5 juin 2017 (sauf la piscine intercommunale Pierre-Williot de Sannois)

Fermeture le 1^{er} mai 2017

Les Nymphéas du Parisis (Pierrelaye)

Piscine intercommunale (Taverny)

FERMETURES POUR COMPÉTITIONS

Les 19 mars, 26 mars et 21 mai 2017 à partir de 13h

Les Grands Bains du Parisis (Herblay)

Le 23 avril 2017 à partir de 13h

Les Océanides du Parisis (Cormeilles-en-Parisis)

FERMETURES POUR TRAVAUX

Jusqu'à l'été 2017

Piscine intercommunale Pierre-Williot (Sannois)

HORAIRES D'ÉTÉ

Les centres aquatiques passent en horaires d'été du 3 juillet au 3 septembre 2017.

LE RÉSEAU DES CENTRES AQUATIQUES DE VAL PARISIS AGGLO

LES OCÉANIDES DU PARISIS

28 rue Jean-Baptiste Carpeaux
95240 Cormeilles-en-Parisis
Tél. 01 30 10 62 60

LES GRANDS BAINS DU PARISIS

1 rue François Truffaut
95220 Herblay
Tél. 01 30 40 27 80

LES NYMPHÉAS DU PARISIS

14 Chaussée Jules César
95480 Pierrelaye
Tél. 01 39 09 42 10

PISCINE INTERCOMMUNALE

Rue Auguste Renoir
95370 Montigny-lès-Cormeilles
Tél. 01 30 26 34 15

PISCINE INTERCOMMUNALE PIERRE-WILLIOT

5 rue du Bas des Conches
95110 Sannois
Tél. 01 39 82 50 23

PISCINE INTERCOMMUNALE

141 rue d'Herblay - Square Georges-Vallerey
95150 Taverny
Tél. 01 34 50 34 70