

7 centres aquatiques

CORMELLES-EN-PARISIS

HERBLAY

MONTIGNY-LÈS-CORMELLES

PIERRELAYE

SAINT-LEU-LA-FORÊT

SANNOIS

TAVERNY

PROGRAMME

**SEPTEMBRE
À DÉCEMBRE
2018**

ANIMATIONS
ENFANTS/ADOS
ADULTES/FAMILLES

Toutes les infos sur
www.valparisis.fr

Valparisis
PISCINE

DÉCOUVERTES



Sur réservation

CIRCUIT AQUATIQUE

sam. 22 sept. | de 16h30 à 17h30 | À partir de 16 ans

Les Grands Bains du Parisis (Herblay)

Venez vous familiariser avec le circuit aquatique, activité où différents exercices et matériels vous seront proposés. Vous pourrez, si besoin, bénéficier de conseils d'un maître-nageur.

Rythme intense

Tarif : « Piscine »

AQUA-ACTIVITÉS

sam. 22 sept. | de 14h30 à 18h | À partir de 16 ans

Pierre-Williot (Sannois)

Découvrez 3 activités différentes lors de sessions de 45 minutes : aqua circuit (14h30) aquapalmes (15h30) et aquabike (16h30) !

Tarif : « Aquagym »

AQUAPALMING

sam. 1^{er} déc. | de 14h à 16h | À partir de 12 ans

Piscine intercommunale (Montigny-lès-Cormeilles)

Initiez-vous à l'aquapalming, LA discipline parfaite pour travailler les abdos et les fessiers !

Tarif : « Piscine »

JOURNÉE PORTES OUVERTES FITNESS



sam. 15 sept. | de 10h à 17h30 | À partir de 16 ans

Les Grands Bains du Parisis (Herblay)

Venez découvrir les différentes activités proposées dans votre espace fitness : body barre, cardio training, cycling...

Avoir une bonne condition physique

Gratuit, sur réservation

AQUA MARATHON



ven. 21 sept. | Dès 19h30 | À partir de 16 ans

Les Océanides du Parisis (Cormeilles-en-Parisis)

Prêt pour une soirée « cardio-training et renforcement musculaire » ? Rendez-vous pour un parcours en rotation sur 3 activités différentes : aquabike, circuit aquatique et aqua jogging. Deux parcours d'environ 1h, au choix.

Sur réservation

Tarif : « Aquabike »

Ouverture des portes à 19h

ADULTES

CROSS SWIM



lun. 24 sept. | de 18h15 à 19h | À partir de 16 ans

Les Nymphéas du Parisis (Pierrelaye)

Envie de tester le cross fit dans l'eau ? Cette séance est pour vous ! Au programme : préparation physique et entraînement musculaire mêlant natation, gymnastique et fitness.

Savoir nager et avoir une bonne condition physique

Sur réservation

Tarif : « Aquagym » ou abonnement

Fermeture au public à 17h30 au lieu de 18h

ADULTES

SOIRÉE DISCO



sam. 29 sept. | de 19h à 23h | À partir de 16 ans

Piscine intercommunale (Saint-Leu-la-Forêt)

Venez vous dépenser sur de la musique disco : aquagym, animations musicales et concours de déguisements !

Sur réservation

Tarif : « Aquagym »

ADULTES

PERFECTIONNEMENT



dim. 7 oct. | de 9h15 à 10h | À partir de 16 ans

dim. 18 nov. | de 9h15 à 10h | À partir de 16 ans

Les Grands Bains du Parisis (Herblay)

Venez perfectionner la technique de nage de votre choix auprès d'un maître-nageur sauveteur.

Pour les nageurs débutants à intermédiaires

Sur réservation

Tarif : « Piscine »

ADULTES

JOGGING AQUATIQUE GÉANT



mer. 24 oct. | de 18h45 à 19h30 | À partir de 16 ans

Les Nymphéas du Parisis (Pierrelaye)

Cette activité améliore votre tonicité cardiaque, travaille en profondeur le gainage et renforce les membres inférieurs !

Savoir nager

Avoir une bonne condition physique - Rythme intense

Sur réservation

Tarif : « Aquagym » ou abonnement

ADULTES

CROSS TRAINING GÉANT HALLOWEEN



mer. 31 oct. | de 18h30 à 19h30 | À partir de 16 ans

Les Grands Bains du Parisis (Herblay)

À l'occasion d'Halloween, déguisez-vous et venez vous amuser lors de ce cross training géant par équipe !

Avoir une bonne condition physique - Rythme très intense
Sur réservation

Tarif : « Fitness » ou abonnement

ADULTES

CROSS TRAINING AQUATIQUE



sam. 10 nov. | de 16h30 à 17h30 | À partir de 16 ans

Les Grands Bains du Parisis (Herblay)

Vous voulez vous maintenir en forme ? Cette activité mêlant parcours aquatique et renforcement musculaire terrestre est faite pour vous !

Pour les nageurs intermédiaires à confirmés
Avoir une bonne condition physique - Rythme très intense
Sur réservation
Tarif : « Piscine »

ADULTES

SOIRÉES ZEN



Massages, détente et relaxation, aquagym douce...

Sur réservation

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

Piscine intercommunale (Taverny)

Tarif : « Aquagym »

ven. 23 nov. | dès 19h30 | À partir de 16 ans

Les Océanides du Parisis (Corneilles-en-Parisis)

Tarif : « Balnéo + piscine » + en sus prestations

sam. 15 déc. | de 18h à 22h | À partir de 16 ans

Pierre-Williot (Sannois)

Tarif : « Aquagym » + en sus prestations

ADULTES

AQUA STEP



mar. 20 nov. | de 16h30 à 17h15 | À partir de 16 ans

Les Nymphéas du Parisis (Pierrelaye)

Grâce à cette discipline dérivée du step, venez améliorer votre tonalité cardiaque et votre équilibre !

Sur réservation

Tarif : « Aquagym » ou abonnement

HALLOWEEN



Sorcières, fantômes, monstres, zombies et vampires débarquent dans les centres aquatiques ! Venez plonger dans l'univers d'Halloween. Chaque enfant doit être accompagné d'un adulte.

Sur réservation

Tarif : « Piscine »

sam. 27 oct. | de 14h à 16h | À partir de 6 ans

Piscine intercommunale (Montigny-lès-Cormeilles)

Structures gonflables, parcours et chasse aux trésors



mer. 31 oct. | de 14h à 17h | De 6 à 10 ans (grand bain)

mer. 31 oct. | de 16h à 17h30 | De 2 à 5 ans (petit bain)

Piscine intercommunale (Taverny)

Grand bain : structures gonflables

Petit bain : parcours ludique et chasse aux trésors

Pour tous : maquillage

mer. 31 oct. | de 15h à 18h | Jusqu'à 14 ans

Pierre-Williot (Sannois)

Jeux aquatiques de 15h à 17h et maquillage de 17h à 18h

jeu. 1^{er} nov. | de 10h à 12h30 | De 6 à 12 ans

Les Grands Bains du Parisis (Herblay)

Grand jeu : parcours et énigmes pour récupérer les ingrédients de la recette de bonbons d'Halloween !

jeu. 1^{er} nov. | de 10h à 12h | De 6 à 12 ans

Les Nymphéas du Parisis (Pierrelaye)

Parcours aquatique, goûter et distribution de bonbons

ENFANTS

NOËL



Pendant les vacances de fin d'année, vos centres aquatiques vous réservent des moments ludiques en famille. Prêts à rencontrer le Père Noël ? Chaque enfant doit être accompagné d'un adulte.

Sur réservation

Tarif : « Piscine »

sam. 1^{er} déc. | de 15h30 à 19h | Jusqu'à 14 ans

Piscine intercommunale (Saint-Leu-la-Forêt)

Jeux aquatiques

dim. 16 déc. | de 10h à 12h | De 1 à 6 ans

Piscine intercommunale (Taverny)

Parcours aquatiques et ludiques, distribution de chocolats

sam. 22 déc. | de 10h à 12h30 | De 0 à 8 ans

Les Grands Bains du Parisis (Herblay)

Parcours en libre accès, espace photo avec le Père Noël et remise de cadeaux

dim. 23 déc. | de 10h à 12h | De 6 à 12 ans

Les Nymphéas du Parisis (Pierrelaye)

Parcours aquatique et une distribution de chocolats

ENFANTS

PRÉ@D'EAU



sam. 15 déc. | de 19h à 20h30 | De 11 à 14 ans

Les Océanides du Parisis (Corneilles-en-Parisis)

Les collégiens sont à l'honneur lors de cette soirée spéciale. Au programme : animations sportives dans l'eau sous forme de 3 ateliers (aquagym, parcours sportif et structure gonflable, dancing dans l'eau). Les parents n'ont pas accès au bassin et devront patienter dans le hall.

Savoir nager

Sur réservation

Tarif : « Piscine »

Fermeture au public à 18h au lieu de 18h30

FAMILLES

MODÉLISME NAVAL



dim. 4 nov. | de 10h30 à 17h | Tout public

Les Océanides du Parisis (Corneilles-en-Parisis)

Venez découvrir le modélisme naval lors de cette journée portes ouvertes à travers des initiations et démonstrations de voiliers, sous-marins...

Entrée libre

FAMILLES

STRUCTURES GONFLABLES



sam. 10 nov. | de 14h30 à 16h30 | Tout public

dim. 11 nov. | de 14h30 à 17h30 | Tout public

Les Grands Bains du Parisis (Herblay)

Venez profiter des grandes structures gonflables installées dans le bassin de votre centre aquatique !

Tarif : « Piscine »

FAMILLES

TÉLÉTHON



Les fonds récoltés seront reversés à AFM Téléthon.

les 7 et 8 déc. | À partir de 16 ans

Les Océanides du Parisis (Corneilles-en-Parisis)

Programmation par le club de natation

Entrée libre

sam. 8 déc. | de 14h à 17h | Tout public

Les Grands Bains du Parisis (Herblay)

En collaboration avec des associations, le centre aquatique vous propose un parcours ludique et des challenges en famille.

Sur réservation

Tarif : « Piscine »

FERMETURES TECHNIQUES

du 3 au 9 septembre 2018 inclus

Les Grands Bains du Parisis (Herblay)

du 3 au 16 septembre 2018 inclus

Piscine intercommunale (Montigny-lès-Cormeilles)

Pierre-Williot (Sannois)

du 15 octobre au 4 novembre 2018 inclus

Les Océanides du Parisis (Corneilles-en-Parisis)

du 24 décembre 2018 au 1^{er} janvier 2019 inclus

Les Nymphéas du Parisis (Pierrelaye)

FERMETURES TRAVAUX

jusqu'au 30 septembre 2018 inclus

du 24 décembre 2018 au 6 janvier 2019 inclus

Piscine intercommunale (Taverny)

du 24 décembre 2018 au 1^{er} janvier 2019 inclus

Piscine intercommunale (Montigny-lès-Cormeilles)

Pierre-Williot (Sannois)

Piscine intercommunale (Saint-Leu-la-Forêt)

FERMETURES EXCEPTIONNELLES

le 6 septembre 2018

Les Nymphéas du Parisis (Pierrelaye)

le 19 décembre 2018

Pierre-Williot (Sannois)

Piscine intercommunale (Saint-Leu-la-Forêt)

LE RÉSEAU DES CENTRES AQUATIQUES DE VAL PARISIS AGGLO

Les Océanides du Parisis

28 rue Jean-Baptiste Carpeaux
95240 Corneilles-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

Avenue des Diablots
95 320 Saint-Leu-la-Forêt
Tél. 01 34 13 67 47

Piscine intercommunale Pierre-Williot

5 rue du Bas des Conches (au niveau du 77, boulevard Gambetta)
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

Toutes les infos sur www.valparisis.fr