

Talence



Stade nautique Henri Deschamps

Baignade - Apprentissage - Activités - Bien-être



stadenautique.talence.fr

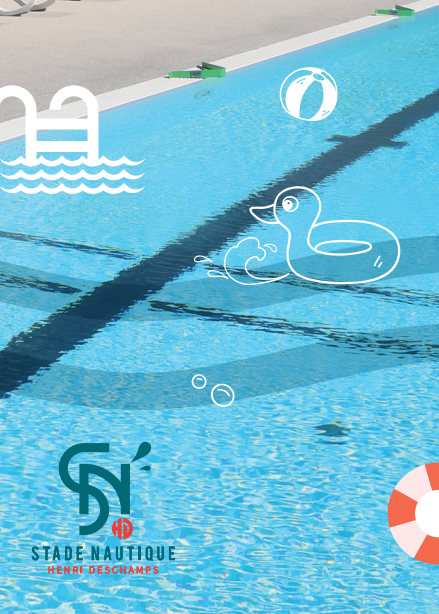


 Talence
SPORTIVE



talence.fr

Talence



Bienvenue au STADE NAUTIQUE HENRI DESCHAMPS !

**Le stade nautique Henri Deschamps
s'est refait une beauté !**

Moderne, clair et accueillant, le stade nautique est adapté aux pratiques aquatiques individuelles et collectives, pour les enfants comme pour les adultes. Il intègre aussi un espace de bien-être et de loisirs.



Avec une surface totale passant de **2 000 m² à 4 700 m²**, il entre dans une nouvelle dimension et permet d'accueillir jusqu'à **1 350 personnes** en simultanée avec l'ensemble des bassins ouverts.



1 645 m² de plan d'eau



1 250 m² de zones aquatiques



1 150 m² de zones « baigneurs »
- accueil, vestiaires, espace bien-être

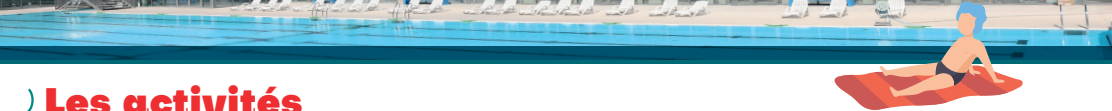


STADE NAUTIQUE
HENRI DESCHAMPS



**Venez nager, vous entraîner,
vous amuser et apprendre !**





Les activités

VOTRE PISCINE VOUS PROPOSE DE NOMBREUSES ACTIVITÉS ADAPTÉES À TOUS LES ÂGES ET TOUS LES NIVEAUX. AMIS NAGEURS, L'HEURE EST VENUE DE SE JETER À L'EAU !

AQUAFORME : DES COURS DE REMISE EN FORME POUR TOUS AVEC :

- 
- **AQUADOUCEUR** : cours adapté aux seniors permettant notamment d'améliorer le système car dio-pulmonaire et musculaire.
 - **AQUAGYMTONIC** : cours d'aquagym tonique visant à modeler son corps.
 - **CIRCUIT TRAINING** : cours combinant plusieurs activités aquatiques afin de travailler des muscles précis du corps.
 - **AQUABIKE** : cours consistant à pratiquer le vélo en immersion dans un bassin et qui permet, entre autres, de stimuler la circulation sanguine et de lutter contre la rétention d'eau.
 - **AQUATERRA** : cours mixant activités physiques terrestres et aquatiques, avec 30 min de marche nordique dans le bois de Thouars puis 30 min d'aquagym.
 - **AQUAPHOBIE** : cours adapté aux adultes permettant la maîtrise des appréhensions de l'eau, de la profondeur et de l'immersion.
 - **AQUAPRÉNATALE** : promouvoir la détente, le bien-être et la relaxation des futures mamans.
 - **AQUAPALME** : tonification et drainage du corp.
 - **AQUA'BOXING** : activité dynamique qui consiste à réaliser des mouvements de boxe tout en travaillant le cardio, le renforcement musculaire et d'améliorer la coordination.
 - **AQUA'CARDIO** : cours mêlant aqua bike et aquagym composé de mouvements simples avec objectif 100% cardio.
 - **CROSS SWIM** : cours mêlant renforcement, cardio et mouvements de cross training, alternés avec de la natation. Idéal pour améliorer l'endurance, la puissance et la condition physique générale tout en profitant des bienfaits du milieu aquatique.
- 

ÉCOLE DE NATATION

- 
- Pour acquérir les bases nécessaires à l'adaptation au milieu aquatique mais aussi apprendre et perfectionner des techniques de nage et de sauvetage. Cours collectifs pour enfants et adultes dispensés par l'équipe pédagogique (MNS) du stade nautique.

ÉVEIL AQUATIQUE ET BÉBÉS NAGEURS

- 
- Pour familiariser les enfants de six mois à six ans avec l'eau.

AQUAVACANCES

- Pour permettre aux enfants de rejoindre des stages d'apprentissage de la natation pendant les périodes de vacances scolaires.

AQUANNIVERSAIRE

- 
- Pour offrir un anniversaire aquatique inoubliable à vos enfants ! (réservation sur place uniquement)

Inscriptions et réservation dès septembre, sur la boutique en ligne ou directement au stade nautique

L'espace piscine

DE NOUVEAUX ÉQUIPEMENTS INTÉRIEURS ET EXTÉRIEURS ALLIANT APPRENTISSAGE, LOISIRS ET SPORT DE HAUT NIVEAU.



✓ Une halle intérieure avec un bassin sportif de 25m pour nager, plonger et se dépenser sous la surveillance des maîtres-nageurs. Il est aussi parfaitement adapté à la pratique de multiples activités aquatiques !



✓ Un bassin intérieur d'apprentissage et ludique équipé de banquettes massantes et de cols de cygne. C'est un espace dédié aux jeux et à la détente.



✓ Un bassin nordique extérieur de 50m à huit couloirs avec un aileron mobile pour scinder l'espace en deux.



✓ Une zone ludique extérieure avec pataugeoire animée, pentaglist, piscine à vagues et splashpad (jeux d'eau).



✓ Un espace snack pour les petits creux.



✓ Un solarium recouvert de pelouse et arboré pour se prélasser en famille durant la période estivale.



L'espace bien-être

DÉDIÉ À LA RELAXATION, À LA DÉTENTE ET AU BIEN-ÊTRE, CET ESPACE PROPOSE UN SAUNA, UN HAMMAM ET UNE DOUCHE MASSANTE.



Le sauna

Bain de vapeur sèche à très forte chaleur, le sauna offre un moment de détente qui purifie le corps. Sa température est comprise entre 50°C et 70°C.



Le hammam

Plaisir du bain d'origine orientale, son atmosphère chaude et humide favorise la détente musculaire et permet un nettoyage en profondeur de la peau. La température est comprise entre 42°C et 46°C.



La douche sensorielle

La douche sensorielle massante est une cabine avec jets, musique, et lumières dédiée à la détente. Elle s'accompagne d'un seau à bascule d'eau froide de tradition nordique, à utiliser idéalement après le sauna.



Informations et tarifs

TALÉNÇAIS****NON TALÉNÇAIS****PLEIN TARIF**

4 €

8 €

TARIF RÉDUIT*

3 €

6 €

PASS FAMILLE : 3 personnes d'une même famille

+ 2€ par personne supplémentaire pour les résidents

+ 3€ par personne supplémentaire pour les extérieurs

9 €

18 €

ENFANT DE MOINS DE 3 ANS**Gratuit****Gratuit****ACCÈS ZONE BIEN-ÊTRE**

(sauna, hammam, douche massante)

+2 €

+2 €

CARTE 10 ENTRÉES : PLEIN TARIF (- 10 %)

(durée de validité - 1 an)

36 €

72 €

CARTE 10 ENTRÉES : TARIF RÉDUIT* (- 10 %)

(durée de validité - 1 an)

27 €

54 €

CARTE 20 ENTRÉES : PLEIN TARIF (- 20 %)

(durée de validité - 1 an)

64 €

128 €

CARTE 20 ENTRÉES : TARIF RÉDUIT* (- 20 %)

(durée de validité - 1 an)

48 €

96 €

ABONNEMENT MENSUEL ILLIMITÉ

32 €

42 €

ABONNEMENT MENSUEL ILLIMITÉ

ENGAGEMENT DE 12 MOIS AVEC 2 MOIS OFFERTS

320 €

420 €

AQUAFORME : À L'ANNÉE

(durée de validité - 1 an)

246 €

330 €

10 SÉANCES

109 €

137 €

À LA SÉANCE

13 €

16 €

ÉCOLE DE NATATION ENFANTS :

(Selon quotient familial)

111 €

322 €

388 €

ÉCOLE DE NATATION ADULTES :

246 €

330 €

BÉBÉ NAGEUR : 10 SÉANCES (1 parent et 1 enfant)

109 €

137 €

À LA SÉANCE (1 parent et 1 enfant)

13 €

16 €

AQUAVACANCES

56 €

77 €

AQUANNIVERSAIRE :

152 €

202 €

* Moins de 16 ans, titulaires de la carte jeune, plus de 65 ans, bénéficiaires du RSA (justificatif de moins de 6 mois), personnes en situation de handicap. Sur présentation des justificatifs. ** Tarifs également valables pour les Gradignanais



STADE NAUTIQUE HENRI DESCHAMPS

235 avenue de Thouars, 33 400 Talence

05 56 80 77 33

accueil.snhd@talence.fr

Bus liane 8 arrêt « Le Dôme »

Station Vcub « Thouars »



Pour acheter vos places, réserver vos créneaux d'activités,
consulter les horaires et tarifs, suivre notre actualité, une seule adresse :

stadenautique.talence.fr

Conception : Mairie de Talence - Ne pas jeter sur la voie publique



talence.fr