AMBERT
LIVRADOIS
FOREZ

ACTIVITÉS AQUATIQUES

PISCINE AMBERT LIVRADOIS FOREZ

La piscine qui a du Pep's !

Saison 2020/2021

www.ambertlivradoisforez.fr

PISCINE AMBERT LIVRADOIS FOREZ
449D route du Puy • 63600 AMBERT • Tél. 04 73 82 14 23 • info.piscine@ambertlivradoisforez.fr

Nos activités aquatiques

L'ensemble des activités proposées ont une durée de 45 min et se déroulent en musique.
Tout le matériel nécessaire à la pratique de l'activité est fourni par la Piscine sans supplément.
Le port du bonnet de bain est obligatoire pour toutes les activités encadrées.

AQUAGYM

En petit ou grand bassin, l'Aquagym s'adapte à tous les profils, nageur ou non. Tout en profitant des bienfaits de l'eau, restez en forme en faisant travailler différents groupes musculaires.
Cours tous niveaux.

- Lundi 11h45 et 18h
- Mardi à 11h45
- Jeudi à 11h45
- Vendredi à 18h
- Samedi à 10h30 (grand bassin) et 11h30

AQUABIKE

Activité intense, ludique et motivante, l'Aquabike vous fera travailler essentiellement le bas du corps et le cardio, sans contraintes pour vos articulations.
Cours niveaux intermédiaire et avancé.

- Lundi à 12h45
- Mardi à 18h et 19h
- Mercredi à 12h45
- Jeudi à 19h
- Vendredi à 11h45 et 12h45

AQUAFITNESS

Plus intense que l'Aquagym, l'Aquafitness privilégie rapidité et force. Une activité tonique qui permettra de travailler votre cardio.
Cours niveaux intermédiaire et avancé.

- Mardi à 12h45
- Mercredi à 11h45
- Jeudi à 12h45 et 18h

MULTIAQUA

Envie de varier les plaisirs ? De découvrir de nouvelles activités ?
Le Multiaqua c'est une découverte des activités aquaformes : Aquagym, Aquafitness, Circuit Cardiotraining, Aquasteps , Aquaboxing.
Le thème changera toutes les semaines.
Cours tous niveaux.
Uniquement à la séance : Pas d'abonnement possible sur cette activité.

- Lundi à 19h
- Vendredi à 19h

Planning des activités

Horaire	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h30						Aquagym *Grand bassin*
11h30						Aquagym *Petit bassin*
11h45	Aquagym *Petit bassin*	Aquagym *Petit bassin*	Aquafitness Moyen	Aquagym *Petit bassin*	Aquabike Moyen	
12h45	Aquabike Élevé	Aquafitness Élevé	Aquabike Élevé	Aquafitness Moyen	Aquabike Élevé	
18h	Aquagym *Petit bassin*	Aquabike Moyen		Aquafitness Moyen	Aquagym *Petit bassin*	
19h	Multiaqua Élevé*	Aquabike Élevé		Aquabike Moyen	Multiaqua Élevé*	

**MultiAqua disponible à la séance uniquement.*

Formules et tarifs

Nous avons repensé le format d'inscription pour plus de flexibilité et d'adaptation à vos besoins :

Formule « Aqua Saison »

Cette formule correspond à l'ancien « abonnement annuel ou trimestriel » mais avec plus de souplesse !
Vous êtes pré-inscrits sur votre créneau favori pour le trimestre ou l'année, mais vous pouvez annuler 48h avant le début du cours et le reporter sur le créneau disponible de votre choix.

Tarifs	Trimestre *(10 semaines)*	Année *(30 semaines)*
1 séance/semaine	75 €	185 €
2 séances/semaine	95 €	245 €

Formule « Flexi Aqua »

Nous vous proposons désormais d'acheter vos séances à l'unité ou par lot de 10. Vous n'avez plus qu'à vous inscrire sur le créneau de votre choix, selon les disponibilités, via notre site web ou à l'accueil de la piscine.

Tarifs	1 séance	10 séances
	8,50 €	76,50 €

Comment s'inscrire ?

ÉTAPE 1

Aller sur le site d'Ambert Livradois Forez

- Aller sur le site **www.ambertlivradoisforez.fr, Onglet « piscine »**
- Cliquer sur « Réservation et Paiement en ligne »

ÉTAPE 2

Se connecter

- Pour les anciens abonnés, utiliser l'identifiant et le mot de passe fourni par la piscine *(à défaut se présenter à la piscine avec votre carte d'abonné pour les récupérer)*
- Pour les nouveaux usagers, créer un compte client

S'identifier

ÉTAPE 3

Choisir son activité

FORMULE AQUA SAISON

A - Cliquer sur l'onglet Inscription Activités

B - Sélectionner l'activité et le créneau souhaité ainsi que la période

C - Ajouter dans le panier

FORMULE FLEXI AQUA

A - Cliquer sur l'onglet Réservation d'Activités

B - Sélectionner le nombre de crédit souhaité. Sur le planning, sélectionner l'activité et le créneau souhaité

C - Ajouter dans le panier

ÉTAPE 4

Paiement

- CB : paiement en ligne sécurisé
- Pour les autres moyens de paiement, vous disposez de 48h pour vous présenter à l'accueil de la piscine afin de procéder au règlement.
- **Après validation, un numéro de commande vous est envoyé. Conservez-le précieusement, il vous sera demandé à l'accueil de la piscine pour la création de votre badge. Celui-ci vous sera remis lors de votre 1re séance, *uniquement* après réception de votre certificat médical et de la fiche d'inscription signée.**

Le report de séance... en 3 clics !

1 - Se connecter à son compte.

2 - Aller dans Réservation Activités puis cliquer sur Mes activités réservées

3 - Aller dans « Mes Activités en cours » et annuler la réservation du créneau (au plus tard 48h avant le début du cours)

Pour réserver un nouveau créneau disponible, RDV dans l'onglet « Réservations d'activités » et sur « Planning Activités» . N'oubliez pas de valider votre choix.

Calendrier mise en vente

Mise en vente sur le web :
Aquagym : le 07/09/2020 à 12h
Aquafitness : le 08/09/2020 à 12h
Aquabike : le 09/09/2020 à 12h

Permanence à l'accueil de la piscine :
Le 11/09/2020 de 14h à 17h
Le 12/09/2020 de 9h à 12h

Conception : www.quipluset.com - Impression : Cavanat - Crédits photos : Ambert Livradois Forez, Freepik, Adobe Stock