



## Comment s'inscrire ?

### ÉTAPE 1

#### Aller sur le site d'Ambert Livradois Forez

- Aller sur le site [www.ambertlivradoisforez.fr](http://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 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 1<sup>re</sup> 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.

#### Dates des activités



Du 19/09 au 22/10/2022  
 Du 07/11 au 09/12/2022  
 Du 03/01 au 04/02/2023  
 Du 20/02 au 08/04/2023  
 Du 24/04 au 24/06/2023

*Les activités ne sont pas proposées pendant les vacances scolaires*



AMBERT  
LIVRADOIS  
FOREZ

## ACTIVITÉS AQUATIQUES

PISCINE AMBERT LIVRADOIS FOREZ

La piscine qui a du Pep's !



[www.ambertlivradoisforez.fr](http://www.ambertlivradoisforez.fr)

PISCINE AMBERT LIVRADOIS FOREZ

449D route du Puy • 63600 AMBERT • Tél. 04 73 82 14 23 • [info.piscine@ambertlivradoisforez.fr](mailto:info.piscine@ambertlivradoisforez.fr)



## Nos activités aquatiques

L'ensemble des activités proposées 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.

### AQUABIKE

Nouveau Format: plus court mais plus intense!

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  
 Durée 30min - 8 places maximum

### 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.  
 Durée 45min.

### 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.  
 Durée 45min.

### AQUAPADDLE

Pratiqué en grand bassin, l'aqua paddle vous permettra d'améliorer votre renforcement musculaire tout en travaillant votre équilibre. Une activité intense, réservée aux personnes sachant nager.  
 Cours niveau avancé.  
 Durée 30min - 6 places maximum

### MULTI AQUA

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.  
 Durée 45min.

## Planning des activités

Horaire	Lundi	Mardi	Mercredi	Jedi	Vendredi	Samedi
11h45	Aquagym <i>Petit bassin</i>	Aquagym <i>Petit bassin</i>	Aquafitness <i>Moyen</i>	Aquagym <i>Petit bassin</i>		
12h45	Aquabike <i>Élevé</i>	Aquafitness <i>Élevé</i>		Aquabike <i>Moyen</i>	Aquabike <i>Moyen</i>	<b>13h</b> Aquagym <i>Petit bassin</i>
18h	Aquafitness <i>Elevé</i>	Aquabike <i>Moyen</i>		Aquagym <i>Petit bassin</i>	Aquagym <i>Grand bassin</i>	
19h	Multiaqua <i>Élevé</i>	Aquabike <i>Élevé</i>	<b>19h15</b> Aquapaddle <i>Élevé</i>	Aquabike <i>Moyen</i>		



## Tarifs (à partir du 01/01/2022)

**Formule «Flexi Aqua»** Vos séances suivent vos envies et vos disponibilités.

Tarifs	1 séance	10 séances	20 séances	30 séances	60 séances
	9,00 €	81,00 €	153,00 €	225,00 €	360,00 €

Valable 2 ans à partir de la date d'achat

Les réservations des séances devront se faire soit sur votre espace web, ou en caisse. Elles pourront être faites sur une « longue durée ». Les séances sont toujours annulables **au plus tard 48h avant le début de la séance** (via l'espace web ou par téléphone).