

AQUAGYM / AQUA-SENIORS AQUA-PALMES / ACT

Aquagym

OBJECTIFS : développement des capacités d'endurance, musculaires, cardio-vasculaires et respiratoires sans impacts sur les articulations et les os.

➔ Mercredi / Samedi - 9h à 9h45

Aqua-séniors

OBJECTIFS : développement des capacités physiques, d'endurance, cardio-vasculaires et respiratoires.

➔ Mercredi - 10h à 10h45

Aqua-palmes

OBJECTIFS : développement des capacités physiques, d'endurance, cardio-vasculaires et respiratoires sans risques de courbatures grâce à l'effet drainant de l'eau.

➔ Mardi / Jeudi - 19h à 19h45

ACT (Aqua-Cross-Training)

OBJECTIFS : développement de l'endurance et des capacités cardio-vasculaires. Activité à haute intensité mélangeant natation et renforcement musculaire. S'adresse à un public averti

➔ Mardi - 20h à 20h45



TARIFS		Leucate	Hors Leucate
1 séance par semaine	Trimestre	65€	75€
	Année	160€	180€
2 séances par semaine	Trimestre	95€	105€
	Année	240€	260€
Carnet 10 tickets		60€	70€

Ouverture

- **1^{er} trimestre** : Lundi 14 septembre au samedi 12 décembre 2026
- **2^{ème} trimestre** : Lundi 4 janvier au samedi 27 mars 2027
- **3^{ème} trimestre** : Lundi 29 mars au samedi 26 juin 2027

S'inscrire

À partir du lundi 14 septembre 2026, à l'accueil de la piscine pendant les horaires d'ouverture au public ou par mail

accueil.piscine@mairie-leucate.fr

Afin de découvrir les différents cours, 1 séance d'essai par activité proposée !

Venez nous retrouver le samedi 5 septembre 2026 sur la Journée des associations au Village.

FORMATION BNSSA

La commune de Leucate et le SDIS 11 offrent aux jeunes Leucatois une formation certifiante qui, en cas d'obtention, leur garantit un emploi d'été sur la commune. La formation est prise en charge à 100% par la ville, contre l'engagement de faire au moins une saison de surveillance des plages leucatoises.

Si vous aussi vous êtes tentés par cette aventure, rejoignez-nous vite. Renseignez-vous à l'accueil de la piscine !



Renseignements / Infos
Av. de la Caramoun 11370 LEUCATE
04 68 40 09 31
accueil.piscine@mairie-leucate.fr

CLUB AQUATIQUE MUNICIPAL LEUCATE

SAISON 2026 / 2027

Reprise des activités le 14/09/2026, fin de saison le 26/06/2027.



NATATION ENFANTS

OBJECTIFS : découverte des fondamentaux de la natation et du monde aquatique et apprentissage des différentes nages codifiées.

IMMERSION **ENTRÉE DANS L'EAU** **ÉQUILIBRE**
DÉPLACEMENTS **RESPIRATION**

Les P'tits Poulpes



→ **Mercredi - 11h à 11h45**

TARIFS P'tits Poulpes École de natation Compétition		Leucate	Hors Leucate
1 enfant	Trimestre	60€	70€
	Année	140€	160€
2 enfants	Trimestre	90€	120€
	Année	230€	300€
3 enfants	Trimestre	120€	150€
	Année	300€	380€
4 enfants	Trimestre	140€	180€
	Année	340€	450€
Enfant supp.	Trimestre	35€	45€
	Année	80€	110€

Pas de séances pendant les vacances scolaires.

École de Natation



- **Piranhas** Maîtrise immersion + flottaison
- **Dauphins** Maîtrise à minima 1 nage
- **Requins** Maîtrise à minima 2 nages

→ **Mercredi - 11h45 à 12h30 ou 14h à 14h45**

- **Espadons** Maîtrise à minima 3 nages

→ **Vendredi - 17h45 à 18h30**

- **Ados** Maîtrise à minima 1 nage

→ **Vendredi - 18h30 à 19h15**

Compétition

- **Tout public** Maîtrise à minima 3 nages

→ **Lundi / Mardi / Jeudi - 17h45 à 18h45**

Mercredi - 15h à 16h

Entraînement au moins 2 fois / semaine

COURS D'AQUAPHOBIE

Les cours d'aquaphobie se destinent aux personnes ayant une peur irraisonnée et chronique de l'eau. En groupe restreint, vous apprendrez à "apprivoiser" cet élément à votre rythme.

→ **Vendredi - 12h15 à 13h**

TARIFS	Leucate	Hors Leucate
Carnet 10 séances	80€	90€

NATATION ADULTES

OBJECTIFS : apprentissage des 4 nages codifiées Crawl, Dos, Brasse et Papillon

→ **Lundi / Mercredi / Jeudi - 19h à 20h**

TARIFS		Leucate	Hors Leucate
1 séance par semaine	Trimestre	70€	80€
	Année	170€	190€
3 séances par semaine	Trimestre	100€	110€
	Année	250€	270€

Les adolescents ayant des bonnes capacités de natation seront susceptibles d'intégrer le groupe adulte.

