

## Les bienfaits du sport dans l'eau !

*Du souffle, des muscles et une silhouette retrouvée en quelques séances !*

### → AQUATRaining

**Pas de nécessité de savoir nager**

Marcher et courir sur un tapis roulant aquatique. Pédaler debout, en arrière, couché, en danseuse ou sprinter sur un vélo. L'aquatrainig, c'est tout cela à la fois. A tout âge, sportif ou non, une activité physique complète qui allie plaisir, détente, travail musculaire et cardio-vasculaire.

30 à 45 min.  
d'efforts intenses



### → AQUABIking

De nombreux rendez-vous dans la semaine et des sensations garanties ! Par groupe de 15 personnes, votre cours rythmé et coaché, reprend toutes les postures du cyclisme : debout en danseuse ou couché pour les sprints. La répétition des efforts développe votre souffle et améliore votre endurance.

Idéal pour le bas du corps, les mouvements de pédalage utilisent la résistance de l'eau pour raffermir et amincir hanches, fesses et jambes.

### Tarifs Aquatraining - Aquabiking

Validité 1 an pour les abonnements

#### Séances coachées

45 min (15 pers max) sur réservation

La séance	12 €
Abonnement 10 séances	100 €
Abonnement 20 séances	180 €

#### Location de vélos et/ou de tapis

30 min + entrée bassins 3 €

Adultes  
à partir de 16 ans

## Horaires des activités à l'Ovive

### PÉRIODE SCOLAIRE

ACTIVITÉ	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>AQUABIking</b>	16h30-17h15	12h30-13h15 19h30-20h15	9h30-10h15 19h45-20h30	12h30-13h15 18h-18h45	16h30-17h15 19h15-20h	11h30-12h15
<b>AQUATRaining</b>	-	17h45-18h30	-	-	-	-
<b>AQUASTEP</b>	17h30-18h30	-	-	-	-	-
<b>AQUAGYM</b>	-	16h30-17h30	-	16h30-17h30	-	-
<b>Location (30mn) vélos et/ou tapis</b>	-	18h45-19h15	16h30-18h	-	-	9h45-11h15 15h30-18h
<b>Spécial enfant</b>						
<b>Natation synchronisée</b>	-	-	15h-16h 16h-17h	18h30-19h30	-	-
<b>Anniversaire</b>	-	-	-	-	-	14h-15h

En période de vacances scolaires, les activités et leurs horaires changent. Une information spécifique est disponible à l'accueil de l'Ovive ainsi que sur le site de Moulins Communauté : [www.agglo.moulins.fr](http://www.agglo.moulins.fr)

**Desserte Bus Aléo :**  
Lignes A et E (arrêt Banville)  
et Aléo à la demande

Le centre aqualudique l'Ovive est un équipement géré par Moulins Communauté  
8 pl. M<sup>de</sup> de Lattre de Tassigny - 03000 MOULINS

[www.agglo-moulins.fr](http://www.agglo-moulins.fr)



Agence C-toucom • 01/2018 • Photo : ©istockphotos, ©fotolia

## Activités

**L'Ovive**  
Centre aqualudique  
de Moulins Communauté

Nagez, bullez, bougez !

04 70 34 04 05

[www.agglo-moulins.fr](http://www.agglo-moulins.fr)



## Un lieu pour le sport et la détente

Encadrées et animées par les éducateurs sportifs de Moulins Communauté, des **activités pour tous** sont organisées tout au long de l'année.

### → AQUAGYM

Durée : 1h

À partir de 16 ans

#### Gymnastique douce et tonique

Cette activité utilise la résistance de l'eau pour muscler toutes les parties du corps, que l'on sache nager ou pas.

45 min d'Aquagym + 15 min. de relaxation dans l'espace forme

### → AQUASTEP

Durée : 1h

#### Sport fitness aquatique

Montée et descente de marches simulant l'ascension d'un escalier. Travail musculaire essentiellement du bas du corps et travail cardio-vasculaire grâce aux enchaînements de combinaisons.

Découvrez et pratiquez ce sport alliant harmonieusement activité physique et bienfaits du milieu aquatique.

45 min. d'Aquastep + 15 min. de relaxation dans l'espace forme



### → NATATION SYNCHRONISÉE

Durée : 1h

Savant mélange de qualités sportives et artistiques, la natation synchronisée procure des sensations multiples.

#### Tarifs activités aquatiques

Validité 1 an pour les abonnements

	Adultes	Enfants (4-17ans) Etudiants <sup>(1)</sup>	Tarif réduit <sup>(2)</sup>
Unité	8 €	5 €	6,80 €
Abonnement 10 séances	72 €	45 €	
Abonnement 20 séances	136 €	85 €	
Abonnement annuel <sup>(3)</sup>	185 €	135 €	

(1) - étudiants, lycéens, apprentis (16-25 ans) sur présentation d'un justificatif

(2) - sur présentation d'un justificatif (Carte MDPH ou CDES, RSA, chômeurs, retraités à partir de 60 ans)

(3) - limité à 1 séance/semaine/activité en période scolaire et accès illimité aux activités pendant les petites vacances scolaires

## Remise en forme à la Scandinave... ... ou détente à l'Orientale

### → LE SAUNA

Le sauna, véritable institution en Scandinavie, revigore et détend. A la différence du hammam, le sauna dispense une chaleur très sèche (entre 3 et 20 % d'humidité).

La température élevée provoque une sudation importante qui permet d'éliminer les toxines et de nettoyer la peau.



### → LE SPA, UN BAIN CHAUD ET MASSANT

La pratique du spa est reconnue pour apporter de nombreux bienfaits. L'action des multiples buses de massages d'eau chaude décontracte chacun des muscles, favorise la circulation du sang et élimine les toxines de l'organisme.

### → LE HAMMAM

Héritage oriental des étuves antiques, le hammam n'est autre qu'un bain de vapeur à 50°C. La chaleur, saturée à 100 % d'humidité, laisse une impression de douceur et se supporte aisément, grâce à la vapeur d'eau.

#### Horaires espace forme

##### → EN PÉRIODE SCOLAIRE

Lundi	11h30 - 21h	
Mardi	11h30 - 21h	
Mercredi	9h - 21h	
Jeudi	11h30 - 21h	
Vendredi	11h30 - 14h	16h30 - 21h
Samedi	11h - 13h	15h - 19h
Dimanche et jours fériés*	9h30 - 12h30	

\* sauf le 1<sup>er</sup> mai où l'établissement est fermé

##### → PETITES VACANCES SCOLAIRES ZONE A

Du lundi au vendredi	11h - 19h30	
Samedi	9h30 - 13h / 15h - 19h	
Dimanche	9h30 - 12h30	



#### Tarifs espace forme

Validité 2 ans pour les abonnements

	Adultes	Etudiants <sup>(1)</sup>	Tarif réduit <sup>(2)</sup>
Unité	8 €	5,50 €	6,80 €
Abonnement 5 entrées	38 €	26 €	
Abonnement 10 entrées	72 €	49,50 €	
Abonnement 20 entrées	136 €	93,50 €	

Il est précisé que les cartes délivrées aux usagers de l'espace forme donnent accès aux bassins.

L'espace forme est au prix d'une entrée bassins en période scolaire : lundi 14h-21h / mardi 14h-17h30 / jeudi 14h-17h30 / vendredi 16h30-19h

(1) - étudiants, lycéens, apprentis (de 16 à 25 ans) sur présentation d'un justificatif

(2) - sur présentation d'un justificatif (Carte MDPH ou CDES, RSA, chômeurs, retraités à partir de 60 ans)

### → ANNIVERSAIRE 5 € / enfant

Pour fêter l'anniversaire de votre petit(e) champion(ne), l'Ovive propose 1 heure d'animation aquatique encadrée par un éducateur de Moulins Communauté et met à votre disposition son espace goûter (goûter non fourni).

Possibilité de profiter des bassins après l'animation.

> Sur réservation

