

* CAPFT : CA Portes de France -Thionville

* CCAM : CC de l'Arc Mosellan

	TARIFS PUBLIC	TARIFS RÉSIDENTS CAPFT + CCAM*
ESPACE AQUATIQUE		
Adultes (à partir de 18 ans)	5,70 €	4,70 €
Tarif réduit : Étudiants, apprentis, personnes âgées (+ 65 ans), handicapés, bénéficiaires du R.S.A., demandeur d'emploi, camping Basse-Ham. <i>Sur présentation d'un justificatif</i>	4,70 €	3,70 €
Tarif anniversaire : entrée groupe de 10 enfants et accès salle avec encadrement de parents	60,00 € (4,70€/enfant sup.)	50,00 € (3,70€/enfant sup.)
Enfants (4 à 17 ans)	4,70 €	3,70 €
Enfants jusqu'à 3 ans	Gratuit	
ABONNEMENTS		
PASS 10 entrées	47,00 €	37,00 €
ANNUEL	250,00 €	220,00 €
AUTRES TARIFS		
Badge comité d'entreprise 10 entrées	37,00 €	
Centres aérés, colonies de vacances Par enfant et par accompagnateur	2,50 €	1,50 €
Bracelet perdu ou détérioré	10,00 €	
Couche bébé imperméable	1,10 €	
ESPACE BIEN - ÊTRE + ACCES AUX BASSINS <i>Réservé aux + de 18 ans</i>		
Entrée unitaire	12,00 €	11,00 €
PASS 10 entrées (valable 1 an)	109,00 €	99,00 €
<i>1 boisson offerte/entrée payée</i>		
ESPACE FORME <i>(cours + salle de musculation)</i> SANS ACCÈS AUX BASSINS <i>Réservé aux + de 18 ans</i>		
Entrée unitaire	15,00 €	14,00 €
PASS 10 entrées (valable 1 an)	120,00 €	110,00 €
ANNUEL	350,00 €	320,00 €
SALLE DE MUSCULATION SANS ACCES AUX BASSINS <i>Réservé aux + de 16 ans</i>		
PASS mensuel	19,90 €	
PASS annuel	190,00 €	
FORFAIT JOURNÉE DÉCOUVERTE		
Accès Espace Aquatique + Espace Bien-Être + Espace Forme (1 séance de cours collectif)	25,00 €	23,00 €

Les abonnements sont pris à la caisse et sont enregistrés sur un badge informatisé (sup de 5€)

J'AIME L'EAU PROPRE

L'hygiène : c'est le souci de tous

- ◆ **Respect** des zones pieds nus et pieds chaussés
- ◆ **Douche obligatoire** avant l'accès aux bassins
- ◆ Port du **maillot de bain** (short et bermuda interdits)
- ◆ Repas tiré du sac proscrit dans les vestiaires sur les plages et bassins
- ◆ Cheveux longs : bonnet ou élastique
- ◆ **Couche nécessaire** pour les enfants de - de 3 ans

Tenue des usagers

Les usagers doivent rester correctement et décentement vêtus dans tout l'établissement.

Pour accéder aux bassins, aux espaces extérieurs, le passage en cabine de déshabillage et le port du maillot de bain sont obligatoires (vêtement porté près du corps, constitué de tissu extensible et ne couvrant pas le visage).

! Les enfants de moins de 10 ans doivent être accompagnés d'un adulte responsable pour accéder au centre.

SUIVEZ-NOUS [agglo-thionville.fr](https://www.agglo-thionville.fr)
#agglothionville #CAPFT



Merci à nos mécènes



Centre Aquatique hamelys

1, rue de la Loire - 57970 Basse-Ham

OUVERTURE Lundi 7 novembre



ESPACE AQUATIQUE

ESPACE BIEN ÊTRE ET FORME

ESPACE FORME PLANNING COURS COLLECTIFS

Bassin de nage, bassin ludique intégrant une zone balnéo (cols de signe, banquettes/lits massant, rivière à contre-courant), espace petite enfance avec pataugeoire et espace jeux d'eau, pentagliss et toboggans.

Spa, sauna, hammam, douches sensorielles, espace tisanderie, zone d'activité sportive et salle de musculation

Tenue de sport, baskets de salle et serviette exigées
ATTENTION : vérifier l'absence de contre-indication à la pratique avant inscription

HORAIRES D'OUVERTURE AU PUBLIC

HORAIRES D'OUVERTURE AU PUBLIC

	19h00	20h00			
Lundi	SWISS BALL	ZUMBA			
Mardi	10h00 BIKING	12h30 BIKING	18h00 BIKING	19h00 STRONG	
Jeudi	10h00 BODY BARRE	12h30 BODY BARRE	17h30 BODY BARRE	18h30 CIRCUIT TRAINING	19h30 PILOXING SSP
Vendredi	10h00 BODY SCULPT	12h30 STEP	17h30 CAF	18h30 STRETCHING	

Réservation en ligne sur : <https://app.heitzfit.com>

- Body sculpt** - 50' ★☆☆ Cours de renforcement musculaire en musique avec petits matériels
- C.A.F (Cuisses, abdos, fessiers)** - 50' ★☆☆ Cours de renforcement musculaire en musique des cuisses; abdos et fessiers
- Swiss ball** - 50' ★☆☆ Cours de fitness en musique sur un gros ballon, renforçant la posture générale et faisant travailler l'équilibre.
- Body barre** - 50' ★☆☆ Cours de renforcement musculaire type musculation en musique avec barre
- Circuit training** - 50' ★☆☆ Cours de fitness en circuit fixe ou en rotation, alliant des exercices de renforcement musculaire et cardio
- Zumba fitness** - 50' ★☆☆ Cours de fitness chorégraphie sur musique latine et internationale
- Step** - 50' ★☆☆ Cours de fitness chorégraphié en musique sur une marche
- Biking** /- 45' ★★ Cours de fitness en musique sur vélos (en intervalle training)
- Piloxing SSP** - 50' ★★★ Cours de fitness en intervalle training mixant 3 activités : boxe, pilate et danse
- Strong nation** - 60' ★★★ Entraînement fitness en haute intensité parfaitement synchronisé à la musique qui associe le renforcement musculaire à des mouvements de combat.
- Stretching** - 50' ★☆☆ Cours de fitness soft en musique ayant pour but d'étirer les muscles, relâcher et se détendre

★☆☆ : niveau de difficulté

L'inscription à un cours collectif donne également accès à la salle de musculation.

PÉRIODE SCOLAIRE

Lundi	14h00 - 21h30
Mardi	10h00 - 14h30
Mercredi	8h00 - 12h00 ; 14h00 - 18h00
Jeudi	10h00 - 14h30
Vendredi	10h00 - 14h30 ; 16h00 - 20h00
Samedi et Dimanche	10h00 - 13h00 ; 14h00 - 18h00

PÉRIODE SCOLAIRE

Lundi	14h00 - 21h30
Mardi	9h00 - 19h00
Mercredi	8h00 - 12h00 ; 14h00 - 20h00
Jeudi	9h00 - 19h00
Vendredi	9h00 - 20h00
Samedi et Dimanche	10h00 - 13h00 ; 14h00 - 18h00

VACANCES SCOLAIRES AUTOMNE / HIVER / PRINTEMPS

Lundi	12h00 - 21h30
Mardi	8h00 - 12h00 ; 14h00 - 18h00
Mercredi	8h00 - 18h00
Jeudi	8h00 - 12h00 ; 14h00 - 18h00
Vendredi	12h00 - 20h00
Samedi et Dimanche	10h00 - 13h00 ; 14h00 - 18h00

VACANCES SCOLAIRES AUTOMNE / HIVER / PRINTEMPS

Lundi	12h00 - 21h30
Mardi	8h00 - 12h00 ; 14h00 - 18h00
Mercredi	8h00 - 20h00
Jeudi	8h00 - 12h00 ; 14h00 - 18h00
Vendredi	12h00 - 20h00
Samedi et Dimanche	10h00 - 13h00 ; 14h00 - 18h00

PÉRIODE ESTIVALE JUILLET / AOÛT

Lundi	14h00 - 20h00
Mardi à Dimanche	10h00 - 20h00

PÉRIODE ESTIVALE JUILLET / AOÛT

Lundi	14h00 - 20h00
Mardi à Dimanche	10h00 - 20h00

Évacuation des bassins : 30 min avant la fermeture du centre. Fermeture de la caisse : 30 min avant l'évacuation des bassins.

Évacuation des espaces 30 min avant la fermeture du Centre Aquatique

Les activités aquatiques (cours de natation, aquagym...) sont dispensés par le club communautaire Sporting Club Thionvillois <https://scthionville.fr>

