

Tarifs		Habitants 3CS ¹	Tout Public
Adulte ²		3,90 €	4,90 €
Enfant / Jeune ³		2,90 €	3,90 €
Tarif promotionnel : Samedi (mercredi et samedi pendant les vacances scolaires)		2 €	2 €
Famille ⁴ par personne		2,50 €	2,90 €
Tribu ⁵ par groupe		20 €	25 €
Groupe encadré (- 18 ans ⁶) par personne		2,40 €	2,80 €
Abonnements	Carte magnétique ⁷	2 €	2 €
	10 entrées Adulte	31 €	39 €
	20 entrées Adulte	58 €	73 €
	10 heures Adulte	18 €	21 €
	20 heures Adulte	33 €	38 €
10 entrées Enfant / Jeune		23 €	31 €
Aquaforme ⁸	La séance	5,50 €	6,50 €
	Tarif promotionnel (la séance) : Samedi (mercredi et samedi pendant les vacances scolaires)	3 €	3 €
	10 séances	49,50 €	58,50 €
	20 séances	93,50 €	110,50 €
30 séances		132 €	156 €
Bodytraining 1h		Idem tarifs Aquaforme	
Location Aquabike 1/2h ⁹		3 €	

Tarifs CE et associations : nous contacter

(¹) 3CS : Communauté de Communes Carmausin-Ségala. Justificatif de domicile obligatoire | (²) À partir de 18 ans | (³) Moins de 18 ans, gratuit pour les moins de 3 ans | (⁴) Minimum 4 personnes, 1 ou 2 adultes | (⁵) Maximum 8 personnes (enfants/jeunes, adultes) | (⁶) Minimum de 9 enfants (- de 18 ans), accompagnateur obligatoire (gratuité accompagnateur) | (⁷) Les cartes magnétiques d'abonnement sont valables un an à compter de la date d'achat. Première mise en service 2€. En cas de perte, le renouvellement de la carte est fixé à 5€. | (⁸) Accès 15 minutes aux bassins et Hammam après la séance OU Bodytraining libre 1h | (⁹) Aquabike à réserver hors créneau Aquaforme | (¹⁰) Entrée non comprise - **Hammam fermé jusqu'à nouvel ordre** | (¹¹) Groupe de 8 à 12 enfants, à partir de 8 ans. Animation le samedi après-midi sur réservation, selon disponibilités, adulte accompagnateur obligatoire (gratuité accompagnateur)

Composition : Communauté de communes Carmausin-Ségala - Photo : 3CS Images : Freepik

INFORMATIONS GÉNÉRALES

>> Bermudas et shorts interdits

>> Enfants de moins de 10 ans obligatoirement accompagnés d'un adulte en tenue de bain

>> Évacuation des bassins 15 minutes avant la fermeture de l'établissement. Fermeture des caisses 30 minutes avant la fermeture de l'établissement

>> Possibilité de cohabitation avec d'autres utilisateurs (écoles, associations)

>> Cours aquaforme à partir de 16 ans



Le guide pratique

TARIFS, HORAIRES ET ACTIVITÉS

à partir du 5 septembre 2022

L'Odyssée Centre Aquatique du Parc

Rue Camboulives
81400 Carmaux
odyssee@3c-s.fr
05 63 76 64 91

www.carmausin-segala.fr

@carmausinsegala

La piscine l'Odyssée est un équipement de la Communauté de Communes Carmausin-Ségala.

Horaires tout public hors vacances scolaires

LUNDI	10h30 - 13h30	15h15 - 19h45
MARDI	12h - 18h45	
MERCREDI	9h15 - 12h15	15h - 19h45
JEUDI	12h - 14h	15h45 - 18h45
VENDREDI	12h - 19h15	
SAMEDI	10h - 13h	15h - 18h
DIMANCHE	9h30 - 12h30	

L'Odyssée

Centre Aquatique du Parc

L'intérieur

L'Odyssée vous propose différents espaces et services :

- > Bassin sportif homologué 5 couloirs de 25 mètres
- > Bassin ludique 107 m² (avec accès pente douce)
- > Pataugeoire intérieure, jets d'eau
- > Bain à bulles, cascades massantes
- > Accessibilité : Guidage audio, mise à l'eau pour les personnes à mobilité réduite
- > **Cours particuliers de natation** (renseignements à l'accueil)

Fête ton anniv' à la piscine !

Animation ANNIVERSAIRE pour les enfants

>> 45 minutes d'animation dans l'eau avec un éducateur sportif en présence d'un adulte accompagnateur (groupe de 8 à 12 enfants)

>> le samedi après-midi

Renseignements à l'accueil de l'Odyssée

L'extérieur

(Ouverture en été selon la météo)

- > Terrasse extérieure « solarium » de 200 m² équipée de chaises longues
- > 2 000 m² de pelouse
- > Aquatoon, plaine de jeux aquatiques pour les enfants

• Les associations de l'Odyssée •

US Carmaux Natation

Contact : uscnatation81@gmail.com - 06 29 63 19 89
(permanence téléphonique le mardi de 14h à 16h)
Site internet : www.abcnatation.com/uscarmaux

US Carmaux Plongée Subaquatique

Contact : secretaire@usc-plongee.fr - 07 83 53 05 81
Site internet : www.usc-plongee.fr

Planning des activités Aquaforme

LUNDI	Aquagym 9h30 à 10h15	Bodytraining 10h30 à 12h	Circuit Fitness 12h15 à 13h		Aqua prénatale ⁽²⁾ 15h30 à 16h30	Aquadouce 16h à 16h45	Aquabike ⁽¹⁾ 17h45 à 18h15	Aquagym 18h30 à 19h15
MARDI			Bodytraining 12h à 15h15		Aquadouce 15h30 à 16h15	Aquaphobie 16h15 à 17h15		Aquagym 18h30 à 19h15
MERCREDI	Aquagym 9h30 à 10h15						Aquabike ⁽¹⁾ 17h45 à 18h15	Aquagym 18h30 à 19h15
JEUDI			Bodytraining 12h à 13h30			Aquadouce 16h à 16h45		Aquatonic 18h30 à 19h15
VENDREDI			Aquagym 12h15 à 13h		Bodytraining 13h15 à 17h45		Circuit Fitness 18h à 18h45	
SAMEDI		Aquagym 11h45 à 12h30						
DIMANCHE	Aquagym 10h à 10h45							

Les séances Aquaforme à partir de 16 ans

Echelle d'intensité des cours d'Aquaforme

Aquagym

Se muscler en s'amusant

Cours idéal comme première pratique sportive, pour retrouver ou se maintenir en bonne condition physique, dans une ambiance conviviale

Aquabike

Un moment sportif et convivial

⁽¹⁾ Cours sur réservation

Pédaler dans l'eau pour bénéficier des bienfaits de l'hydro-massage et du drainage. Travail complet sur l'ensemble du corps

Aquatonic

Travail musculaire complet, dynamique et toujours sympa !

Cours de gymnastique aquatique stimulante, pour un travail cardio-musculaire soutenu

Circuit fitness

Brûler des calories avec les appareils de musculation

Cours axé sur le renforcement musculaire, tonification du corps sur des appareils de musculation aquatique

Natation prénatale

Activité destinée aux futures mamans proposée par une sage-femme

⁽²⁾ Sur inscription auprès de la PMI (05 63 80 22 30 ou florence.salvignol@tarn.fr)

Aquaphobie

Vaincre la peur de l'eau

Exercices simples et appropriés pour profiter des plaisirs de la baignade

Aquadouce

Mouvements en douceur

Cours adapté aux séniors, idéal pour garder la forme, entretenir ses muscles et ses articulations

Bodytraining

En autonomie : aquabike, stepper, dips, abdos...

Une salle de musculation dans l'eau ! Travail à son rythme, conseillé par nos éducateurs sportifs