



ACTIVITÉS AQUATIQUES

Envie de se dépasser...

Hiver comme été, le bassin couvert de 25m/10m avec vue sur l'étang de Mateille et la mer, permet à toute la famille de se détendre et de profiter de toutes les activités qu'offre ce lieu.

AQUABIKE*

- Sport aquatique à mi-chemin entre l'aquagym et le vélo en salle

Cette activité, se pratique en petit groupe, sur un vélo immergé dans l'eau. Tout le monde peut pratiquer sans danger.

45 mn
sur
réservation

HORAIRES (sauf jours fériés)

Lundi	9h45 - 10h30 18h - 18h45
Mercredi	18h - 18h45
Vendredi	15h - 15h45
Samedi	11h - 11h45

CIRCUIT TRAINING*

- Avec votre coach, vous passez d'un atelier à un autre

Chaque atelier est constitué de plusieurs unités de matériel aquatique spécifique (aquabike, aquarunning, aquaboxing,....). Cette configuration permet un renforcement musculaire généralisé (jambes, cuisses, abdos, fessiers, buste, bras etc...) et sollicite l'activité cardio-respiratoire. C'est en plus une activité très ludique.

45 mn
sur
réservation

HORAIRES (sauf jours fériés)

Vendredi	12h30 - 13h15
----------	---------------

TARIFS AQUABIKE ET CIRCUIT TRAINING (€)

La séance	11 €/ pers.
Les 12 séances	99€
Les 24 séances	194€

*Toute réservation à une activité non annulée 24h à l'avance est due.



CONTACTS

Avenue des Bains 11430 Gruissan
GPS : 43°07'05"N et 3°06'46"E
Tél. : 04 68 75 60 50 • Fax : 04 68 75 60 59
E-Mail : espace.balneoludique@gruissan-mediterranee.com
www.gruissan-balneo.com
Retrouvez-nous sur Facebook
Gestion Office de Tourisme de Gruissan - Classé Catégorie I

POUR EN SAVOIR +

- Les tarifs et horaires sont susceptibles de modifications pendant la période de validité de cette plaquette.
- Tarifs groupes, associations, CE, partenaires et hébergeurs sur demande.
- Tous les prix sont TTC.
- Toutes nos entrées sont valables un an à partir de la date d'achat sauf les entrées immédiates valables le jour même.
- Les tickets ne sont ni échangeables, ni remboursables, ni prolongeables.
- Boissons alcoolisées interdites.
- Les enfants de - de 3 ans n'ont accès qu'à la pataugeoire en piscine et aux bains bulles, vino et lavande en balnéo.
- Les enfants - de 12 ans doivent être accompagnés par un adulte à la piscine.
- Les enfants - de 16 ans n'ont pas accès aux saunas et hammam.
- Les enfants - de 18 ans doivent être accompagnés par un adulte en balnéo.
- Toute réservation à une activité non annulée 24h à l'avance est due.
- Le plan d'organisation de la surveillance et des secours et le règlement intérieur sont consultables à l'accueil.
- Evacuation des bassins 1/4 d'heure avant la fermeture.
- En cas d'orage, les bassins extérieurs sont susceptibles d'être fermés.
- Vidange des bassins du 5/01/2026 au 3/02/2026 inclus.



Short de bain interdit



www.gruissan-balneo.com



Flashez le code à l'aide de votre mobile et connectez-vous au site web du Centre Balnéoludique de Gruissan



Se dépasser



4 séances
par semaine
105€ pour
un trimestre

AQUAFITNESS

2 activités au choix...

AQUATONIQUE*

Permet de travailler tout le corps en alternant des séries basées sur le travail cardio-respiratoire, les abdos, les jambes, les cuisses, les fessiers, le buste et le haut du corps... les cours sont très dynamiques.

45 mn
sur
réservation

HORAIRES (sauf jours fériés)

Lundi	15h - 15h45
Mercredi, jeudi	9h45 - 10h30
Vendredi	11h15 - 12h
Samedi	10h - 10h45

VACANCES SCOLAIRES (Zone C)

Lundi	15h - 15h45
Mardi, mercredi, jeudi	9h45 - 10h30
Vendredi	11h15 - 12h
Samedi	10h - 10h45

AQUAPALMES*

Inspiré de la natation synchronisée et de la nage avec palmes pures, l'aquapalmes permet le renforcement de la sangle abdominale et galbe la silhouette.

45 mn
sur
réservation

HORAIRES (sauf jours fériés)

Lundi	9h45 - 10h30
Mercredi	18h - 18h45
Jeudi	9h45 - 10h30

TARIFS AQUATONIQUE & AQUAPALMES (€)

La séance	9 €/ pers
Forfait 5 séances (validité limitée 30 jours)	41 €
Forfait 10 séances	80 €
Forfait au trimestre (4 séances par semaine)	105 €

*Toute réservation à une activité non annulée 24h à l'avance est due.

COURS DE NATATION

45 mn
sur
réservation

ÉCOLE DE NATATION

Pour adultes et enfants, de l'apprentissage au perfectionnement, les leçons de natation sont accessibles dès 5 ans. Il existe 7 niveaux pour les enfants et 2 niveaux pour les adultes.

HORAIRES

(sauf jours fériés, hors vacances scolaires zone C et hors vidange)

- **Cranquettes : débutant**
Mercredi 16h - 16h45
- **Hippocampes : déplacement 5m, immersion et entrée dans l'eau**
Mercredi 15h - 15h45 / 16h - 16h45
- **Dorades : déplacement 12.50m, immersion et entrée dans l'eau**
Mercredi 17h - 17h45
Jeudi 17h15 - 18h
- **Dauphins : déplacement 25m dos et ventral, immersion et plongeon**
Jeudi 18h - 18h45
- **Requins : déplacement 25m nage libre (ou brasse) et dos**
Mercredi 15h - 15h45
- **Orques : déplacement 50m, nage libre, brasse et dos + plongeon**
Vendredi 18h15 - 19h
- **Ados : les 4 nages acquises**
Vendredi 18h15 - 19h
- **Adultes : entraînement**
Lundi 18h - 18h45
- **Adultes : coaching**
Mercredi 17h - 17h45

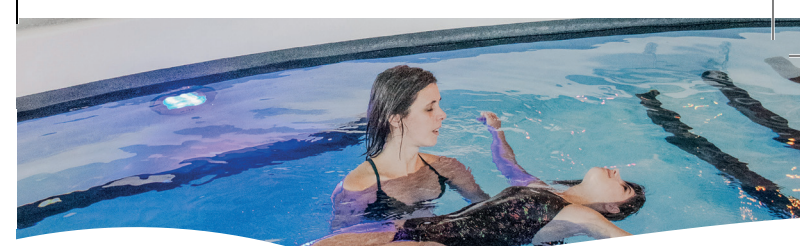
PRÉPARATION AU BNSSA

BNSSA : Brevet National de Sécurité et de Sauvetage Aquatique est un brevet national français de sécurité et de sauvetage aquatique permettant de surveiller des piscines privées, des plages publiques ou privées, et d'assister les maîtres-nageurs sauveteurs (MNS) dans la surveillance de baignade d'accès payant. Renseignements à l'accueil.

Préparation
au BNSSA
en partenariat
avec les pompiers
de Gruissan.
SDIS11

HORAIRES (sauf jours fériés)

Dimanche	9h30 - 11h
Jeudi	18h - 19h



TARIFS ABONNEMENT (enfants) sept. > août

*Cours 1 fois/semaine, hors vacances scolaires zone C, vacances d'été, vidange et jours fériés

• École de natation + Pass piscine + Pass parc été

Abonnement annuel* Enfant école de natation 185 €

TARIFS ABONNEMENT (adultes) sept. > août

*Cours 1 fois/semaine, hors vacances scolaires zone C, vacances d'été, vidange et jours fériés

• École de natation + Pass piscine + Pass parc été

Abonnement annuel* Adulte école de natation 295 €

Forfait 10 séances 100 €

Forfait 20 séances 190 €

BÉBÉS NAGEURS*

• De 5 mois à 35 mois

Premiers contacts en famille dans de l'eau à 32° (deux accompagnateurs maximum)

30 mn
sur
réservation

HORAIRES (sauf jours fériés)

Dimanche 9h15 - 10h



JARDIN AQUATIQUE*

• De 3 à 5 ans

L'enfant se familiarise avec l'élément aquatique et se prépare à l'apprentissage des différentes nages (un accompagnateur maximum).

45 mn
sur
réservation

HORAIRES (sauf jours fériés)

Samedi 9h15 - 10h

TARIFS PARENTS BÉBÉS NAGEURS & JARDIN AQUATIQUE (€)

La séance 9 €/ pers

Forfait 10 séances 80 €

*Toute réservation à une activité non annulée 24h à l'avance est due.