

# FAITES DU SPORT

À BOURGES

**2023-2024**

ÉCOLES DE SPORT ENFANTS ET SÉNIORS  
PISCINES ■ PATINOIRE



BOURGES



En octobre 2022, la ville de Bourges a adopté sa nouvelle politique sportive, en mettant en avant les valeurs et les bénéfices du sport, tel que l'éducation, la santé, la cohésion sociale...

Notamment, elle s'est engagée à encourager la pratique d'une activité physique, garantir la diversité et l'accessibilité de l'offre sportive.

Pour la première fois, nous avons réuni dans un seul document, l'ensemble des activités sportives proposées par la ville de Bourges, qui confirme notre engagement pour le développement du sport.

Que ce soit pour les enfants, les adultes ou pour les seniors, que ce soit à la piscine, à la patinoire, dans un stade ou un gymnase, j'espère que vous trouverez l'activité qui vous convient et que vous prendrez goût au sport.

A l'issue d'une année de découverte et d'apprentissage, ces dispositifs sont une invitation à rejoindre les associations sportives de la ville, qui sont nombreuses à collaborer à ses dispositifs et que je remercie ici.

Je vous souhaite une bonne rentrée sportive, faite de découverte et de plaisir,

**Yann Galut**  
Maire de Bourges

# FAITES DU SPORT

## À BOURGES

## SOMMAIRE

**ÉCOLES DE SPORT  
ENFANTS**

**P. 3-5**

**ÉCOLES DE SPORT  
SÉNIORS**

**P. 6-9**

**PATINOIRE**

**P. 10-12**

**PISCINES**

**P. 13-15**



  
**ECOLES  
DE SPORT  
ENFANTS**

20  
TERRE  
DE JEUX  
24

## SAISON 2023/2024

Dans un esprit de découverte, les écoles de sport de la ville de Bourges permettent aux enfants de pratiquer une activité sportive, chaque semaine, durant toute l'année scolaire. L'objectif est que les enfants s'orientent ensuite vers les associations sportives.

- Début des cours **à partir du 25 septembre 2023 jusqu'au 21 juin 2024**. Il n'y a pas d'activité pendant les vacances scolaires (petites et grandes), ni les jours fériés.
- L'inscription est limitée à une seule activité par an, par enfant.
- Il n'est **pas possible de pratiquer la même discipline** que la saison précédente.
- Sauf indication contraire, le matériel nécessaire à la pratique de l'activité est fourni aux enfants. Concernant les arts martiaux, les enfants doivent posséder un kimono.
- Toute absence doit être signalée par mail sur **[inscriptions-ecolesdesport@ville-bourges.fr](mailto:inscriptions-ecolesdesport@ville-bourges.fr)**.

### INSCRIPTIONS :

Sur le site internet de la Ville de Bourges **à partir du lundi 4 septembre jusqu'au dimanche 17 septembre**. Inscription en fonction des places disponibles et paiement directement en ligne. S'il reste des places disponibles, elles seront accessibles à l'inscription **à partir du 20 septembre et jusqu'aux vacances d'automne**.

### TARIFS :

- \* **Pour les Berruyers** : 33.20 € pour l'année et par enfant
- \* **Pour les communes extérieures** : 39 € pour l'année et par enfant
- \* **Gratuité à compter du 3<sup>e</sup> enfant** inscrit par famille (contacter le Service des Sports)

### RENSEIGNEMENTS :

**Service des Sports • 02 48 57 83 27**  
**[inscriptions-ecolesdesport@ville-bourges.fr](mailto:inscriptions-ecolesdesport@ville-bourges.fr)**  
**Site internet de la Ville de Bourges :**  
**Onglet Sports/Ecoles de Sport enfants**



Nbre de places	Quand ?	Années de naissance	Où ?
<b>Aikido</b>			
12	Mercredi 18h00/19h00	2009 à 2013	COMPLEXE PIERRE DE COUBERTIN (Dojo - 1 <sup>er</sup> étage) place Pierre de Coubertin
<b>AVIRON</b>			
10	Samedi 14h00/16h30	2008 à 2011	BASE D'AVIRON chemin du Grand Mazières
<b>BADMINTON</b>			
10	Vendredi 18h00/20h00	2008 à 2013	GYMNASSE LÉO LAGRANGE rue du 1 <sup>er</sup> Régiment d'Artillerie
<b>BASEBALL</b>			
6	A - Mercredi 14h00/16h00	2012 à 2014	Selon planning : STADE ALFRED DEPÈGE rue Charles Cochet ou GYMNASSE JEAN MOULIN rue Jean Moulin
6	B - Mercredi 16h00/18h00	2009 à 2011	
<b>BASKET</b>			
15	Mercredi 16h30/17h30	2013 à 2016	COMPLEXE YVES DU MANOIR N°1 rue de Turly
<b>BOXE</b>			
16	Samedi 10h00/11h00	2012 à 2014	COMPLEXE YVES DU MANOIR N°1 rue de Turly
<b>CANOË-KAYAK ET STAND-UP PADDLE (savoir nager)</b>			
10	Mercredi 13h30/16h00	2008 à 2013	FERME DE LA VERNUSSE rue de la Vernusse
<b>ESCALADE</b>			
14	A - Jeudi 17h00/18h00	2012 à 2014	GYMNASSE DU PRADO 2 rue du Pré Doulet
14	B - Jeudi 18h00/19h00	2012 à 2014	
<b>BABY-ESCRIME</b>			
16	Mercredi 13h30/14h30	2017 à 2018	SALLE MULTISPORTS J BRIVOT Avenue R GARROS
<b>ESCRIME SPORTIVE</b>			
10	Mercredi 17h00/18h00	2013 à 2016	STADE JACQUES RIMBAULT (salle Françoise Sineau) chemin des Grosses Plantes
<b>ESCRIME ARTISTIQUE</b>			
10	Lundi 18h30/20h00	2011 à 2012	STADE JACQUES RIMBAULT (salle Françoise Sineau) chemin des Grosses Plantes

Nbre de places	Quand ?	Années de naissance	Où ?
<b>FOOTBALL</b>			
16	Mardi 17h00/18h00	2012 à 2014	GYMNASSE LÉO LAGRANGE rue du 1 <sup>er</sup> Régiment d'Artillerie
<b>FOOTBALL FEMININ</b>			
12	Mercredi 16h/17h30	2013 à 2016	STADE PIERRE DELVAL Chemin Chauchery à Asnières
<b>BABY-GYM</b>			
25	B - Mardi 17h00/18h00	2018 à 2019	COMPLEXE YVES DU MANOIR N°1 (salles de Gymnastique et de Judo) rue de Turly
16	C - Jeudi 17h00/18h00	2018 à 2019	SALLE POLYVALENTE DU GRAND MEAULNES rue Louis de Raynal
<b>SPORT ADAPTE</b>			
8	Jeudi 18h15/19h15	2010 à 2012	SALLE POLYVALENTE DU GRAND MEAULNES rue Louis de Raynal
<b>GYMNASTIQUE</b>			
20	Mercredi 13h30/14h30	2016 à 2017	COMPLEXE PIERRE DE COUBERTIN (gymnase - 1 <sup>er</sup> étage) place Pierre de Coubertin
<b>BABY-HANDBALL</b>			
15	Mercredi 10h00/11h00	2018 à 2020	GYMNASSE JEAN MOULIN rue Jean Moulin
<b>Mini-HANDBALL</b>			
15	Mercredi 11h00/12h00	2015 à 2017	GYMNASSE JEAN MOULIN rue Jean Moulin
<b>JUDO</b>			
10	Mercredi 13h30/14h30	2016 à 2017	COMPLEXE PIERRE DE COUBERTIN (DOJO - 1 <sup>ER</sup> ÉTAGE) place Pierre de Coubertin
<b>KARATE</b>			
20	Mercredi 17h30/18h30	2014	COMPLEXE PIERRE DE COUBERTIN (salle des Arts Martiaux - RDC) place Pierre de Coubertin
<b>KENDO</b>			
10	Samedi 9h00/10h00	2014 à 2015	COMPLEXE PIERRE DE COUBERTIN (salle des Arts Martiaux - RDC) place Pierre de Coubertin

Nbre de places	Quand ?	Années de naissance	Où ?
<b>ROLLER (patinage/Roller Hockey/course)</b>			
20	Mercredi 15h00/16h00	2013 à 2016	GYMNASSE PAILLOUX Impasse Gustave Pailloux
<b>RUGBY</b>			
10	A - Mercredi 17h00/18h30	2018	STADE JEAN BRIVOT avenue Roland Garros
10	B - Mercredi 17h00/18h30	2016 à 2017	
10	C - Mercredi 17h00/18h30	2014 à 2015	
10	D - Mercredi 17h30/19h00	2012 à 2013	
<b>BABY-SPORTS - EVEIL SPORTIF</b>			
16	Lundi 17h00-18h00	2018 à 2019	COMPLEXE YVES DU MANOIR N° 1 (salles de gym et de judo) rue de Turly
16	Mercredi 15h30/16h30		GYMNASSE LÉO LAGRANGE rue du 1 <sup>er</sup> Régiment d'Artillerie
<b>TAEKWONDO</b>			
10	Mercredi 14h30/15h30	2012 à 2014	COMPLEXE YVES DU MANOIR N°1 (salle de Judo) rue de Turly
10	Mercredi 15h30/17h00	2010 à 2011	
<b>TENNIS</b>			
10	A - Lundi 17h00/18h00	2016 à 2017	COMPLEXE YVES DU MANOIR N° 2 rue de Turly
10	B - Jeudi 17h00/18h00	2013 à 2015	STADE JEAN BRIVOT (courts couverts) Avenue Roland GARROS
<b>TENNIS DE TABLE</b>			
14	Mercredi 14h00/15h30	2013 à 2017	COMPLEXE YVES DU MANOIR N° 2 (salle de tennis de table - RDC) rue de Turly
<b>Voile/VTT</b>			
12	Mercredi 13h45/16h45	2011 à 2014	Selon planning : BASE DE VOILE DU VAL D'AURON chemin du Grand Mazières ou FERME DE LA VERNUSSE route de Lazenay
<b>VOLLEY BALL</b>			
16	Vendredi 17h00/18h30	2011 à 2014	GYMNASSE LÉO LAGRANGE rue du 1 <sup>er</sup> Régiment d'Artillerie

# ÉCOLES DE SPORT SENIORS



## SAISON 2023/2024

Les Ecoles de sport séniors doivent permettre à des personnes retraitées, habitant Bourges ou son agglomération, éloignées de la pratique sportive de découvrir une activité, chaque semaine, durant un trimestre.

**Premier trimestre : du 25 septembre au 22 décembre 2023**

**Deuxième trimestre : du 8 janvier au 29 mars 2024**

**Troisième trimestre : du 1<sup>er</sup> avril au 21 juin 2024**

- Il n'y a pas d'activité pendant les vacances scolaires (petites et grandes), ni les jours fériés.
- Une personne a la possibilité de s'inscrire à chaque trimestre à condition qu'il s'agisse d'activité différente. S'il reste des places disponibles en début de 2<sup>ème</sup> ou 3<sup>ème</sup> trimestre, une personne peut demander à s'inscrire de nouveau à la même discipline sans être prioritaire, et en s'acquittant des droits d'inscription correspondants.
- Une personne inscrite devra présenter un certificat médical de « non contre-indication à la pratique du sport » à l'éducateur.
- Sauf indication contraire, le matériel nécessaire à la pratique de l'activité est fourni. Veuillez prévoir une tenue adaptée à la pratique, notamment pour les activités aquatiques.

### INSCRIPTIONS :

Sur le site internet de la Ville de Bourges **à partir du lundi 4 septembre**. Inscription en fonction des places disponibles et paiement directement en ligne.

### TARIFS :

**\* Pour les Berruyers : 32.15 € par trimestre**

**\* Pour les communes extérieures : 37.70 € par trimestre**

### RENSEIGNEMENTS :

**Service des Sports • 02 48 57 83 27**




**inscriptions-ecolesdesport@ville-bourges.fr**

**Site internet de la Ville de Bourges :  
Onglet Sports/Ecoles de Sport séniors**



DISCIPLINES	NOMBRE DE PLACES	JOURS-HORAIRES	LIEUX	DESCRIPTIF DE L'ACTIVITÉ	NIVEAU DE DIFFICULTÉ
MARCHE	15	jeudi 10h00 à 11h30	1 <sup>er</sup> trimestre : RDV Ferme de la Vernusse 2 <sup>ème</sup> trimestre : RDV Complexe Pierre de Coubertin 3 <sup>ème</sup> trimestre : RDV Stade de la Chaume Asnières Le point de départ pourra évoluer en fonction de la mobilité des participants	Balade orientation et botanique. Améliorer la condition physique à travers la pratique de la marche. Apporter progressivement les éléments visant à une meilleure autonomie, confiance et sécurité dans la pratique de la marche à pied.	 DYNAMIQUE
AQUAFORME	12	mercredi 20h15 à 21h00	Piscine des Gibjoncs rue de Turly	Intensité variable selon le pratiquant, petite et moyenne profondeur (possibilité de grande profondeur en fonction de la volonté de chacun). Utilisation de l'eau pour garder une tonicité musculaire.	 MODÉRÉE
AQUABIKE	7	lundi 11h30 à 12h00	Centre Nautique Raymond Boisdé Place Pierre de Coubertin	Travail sur des vélos stables dans l'eau avec des intensités variables et modulables en fonction des personnes.	 MODÉRÉE
NATATION	8	jeudi 9h30 à 10h30	Piscine des Gibjoncs rue de Turly	Pratiquer la natation dans un souci de bien être en améliorant sa technique et son endurance à son rythme. Ressentir le bienfait de l'eau sur le corps physiquement et moralement. Contenu varié pour aborder l'aisance dans l'eau. Ces séances nécessitent de savoir nager.	 PRATIQUE DOUCE
AVIRON	12	mercredi 10h30 à 12h00	2 <sup>ème</sup> trimestre : Base d'aviron (plan d'eau) Chemin du Grand Mazières	L'activité se pratique dans un petit bassin intérieur sécurisé pour les non nageurs. Elle se pratique de façon collective sur un simulateur où vous apprendrez à ramer efficacement de façon à faire progresser votre gestuel et votre vitesse sous forme ludique et musicale.	 MODÉRÉE
BADMINTON	12	jeudi 10h00 à 11h30	Gymnase d'Asnières rue Pierre et Jane Boiteau	Le badminton est un sport de raquette accessible à tous. Son côté ludique vous apportera du plaisir dès les premiers échanges. Il vous permettra également de maintenir et regagner de la coordination, de l'équilibre et du rythme.	 MODÉRÉE À DYNAMIQUE
ESCRIME	10	jeudi 10h00 à 11h00	Stade Jacques Rimbault (salle Françoise Sineau) chemin des Grosses Plantes	L'activité escrime se pratique sous forme ludique. Elle vous permet de travailler la souplesse, le rythme cardiaque et la coordination.	 MODÉRÉE
GOLF	8	jeudi 14h00 à 15h00	Golf de Bourges 16 rue Jacques Becker	Découvrir l'activité golf d'une manière simple, ludique dans une ambiance conviviale. Vous évoluerez sur les différentes zones de jeu ainsi que sur le petit parcours.	 DOUCE À MODÉRÉE
GYMNASTIQUE	15	mardi 15h30 à 16h30	Complexe Pierre de Coubertin (salle des Arts Martiaux - RDC) Place Pierre de Coubertin	Gymnastique douce à base d'étirements et stretching. Activité de coordination, équilibre, parcours de mémorisation. Renforcement musculaire et cardio.	 MODÉRÉE



DISCIPLINES	NOMBRE DE PLACES	JOURS-HORAIRES	LIEUX	DESCRIPTIF DE L'ACTIVITÉ	NIVEAU DE DIFFICULTÉ
QI QONG	15	mardi 9h45 à 10h45	Complexe sportif Jean Brivot Salle multisport avenue Roland Garros	Le Qi Qong est une gymnastique chinoise composée d'automassages et de gestes lents en lien avec la respiration.	 PRATIQUE DOUCE
TAI CHI CHUAN	8	lundi 9h30 à 10h45	Complexe Pierre de Coubertin (salle des Arts Martiaux - RDC) place Pierre de Coubertin	Ce cours propose des exercices d'étirement et des mouvements qui permettent avec une pratique régulière de retrouver une mobilité plus naturelle du corps et de sortir d'habitudes posturales et émotionnelles routinières. Il soulage autant qu'il prévient les corps douloureux.	 PRATIQUE DOUCE
TAISO	20	vendredi 11h15 à 12h15	Complexe Pierre de Coubertin (salle des Arts Martiaux - RDC) place Pierre de Coubertin	Echauffement et souplesse articulaire. Renforcement musculaire et cardio. Equilibre et prévention des chutes.	 MODÉRÉE
TENNIS DE TABLE	24	lundi 14h30 à 15h30	Complexe Yves du Manoir n° 2 (salle de tennis de table - RDC) rue de Turly	Cet atelier tennis de table a pour objectif la découverte de cette activité dans un cadre convivial éloigné de la compétition. Nous resterons dans un but de bien-être mental et corporel.	 DOUCE À MODÉRÉE
TIR A L'ARC	8	jeudi 14h30 à 16h30	Complexe sportif Jean Brivot (Terrain de tir) Avenue Roland Garros	Initiation au tir à l'arc, matériel et cours adapté à chaque personne.	 PRATIQUE DOUCE
TIR A LA CIBLE	10	mardi 16h15 à 17h15	Complexe Pierre de Coubertin (salle de Tir à la Cible - RDC) place Pierre de Coubertin	La discipline est celle du tir à 10m avec des armes à air comprimé (carabine et pistolet). Discipline olympique, il n'en demeure pas moins que sa découverte peut à coup sûr, générer des passions.	 DOUCE À MODÉRÉE
VELO	10	lundi 10h00 à 11h30	1 <sup>er</sup> trimestre : Jardin des Prés Fichaux (entrée côté av. du 11 novembre) 3 <sup>ème</sup> trimestre : Plateau agricole (RDV parking médiathèque) Le point de départ pourra évoluer en fonction de la mobilité des participants.	Ces balades et ateliers de maniabilité vous permettront de vous aventurer plus loin sur des parcours progressifs de distances variables. Elles nécessitent que vous ayez votre vélo, une tenue adaptée à la discipline et ajustée en fonction de la météo.	 MODÉRÉE
TENNIS	8	mardi 10h00 à 11h30	Terrain de Tennis Robinson 34 bd de l'Industrie	Venez découvrir l'activité tennis afin de pouvoir ensuite prendre plaisir à jouer avec des partenaires de votre choix si l'activité vous a plu.	 MODÉRÉE À DYNAMIQUE



# PATINOIRE



LA  
PATINOIRE  
DE BOURGES

*Sarah Abitbol*

## SAISON 2023/2024

Nous vous proposons un large choix d'activités de glace à la Patinoire Sarah Abitbol.

Si vous souhaitez apprendre à patiner, vous perfectionner individuellement et/ou collectivement, l'équipe de la Patinoire sera présente pour vous orienter et vous apporter les meilleurs conseils.

### INSCRIPTIONS :

- Au delà des dates d'inscriptions indiquées dans le tableau, vous pouvez contacter la patinoire.
- Règlement complet des activités disponibles sur le site internet de la ville de Bourges.

### RENSEIGNEMENTS :

**Patinoire Sarah Abitbol**

Esplanade du Prado à BOURGES

**02 48 57 80 01 • [patinoire.bourges@ville-bourges.fr](mailto:patinoire.bourges@ville-bourges.fr)**

**Site internet de la Ville de Bourges :**

**[Onglet Sports/Patinoire](#)**



Retrouvez les jours et horaires des ouvertures publiques ainsi que l'agenda des événements, sur le site internet de la Ville de Bourges

ACTIVITES	PUBLIC	JOURS ET HORAIRES	OBJECTIFS	TARIFS		PERIODES	INSCRIPTIONS
				BOURGES	HORS BOURGES		
<b>BABY PATINAGE</b>	Enfants nés en 2017 et 2018	<b>Mardi</b> 17h00 - 18h00	C'est le moment pour toi de venir apprendre à patiner ! Tu découvriras l'univers de la glace en t'amusant autour de jeux et de parcours ludiques. En fin d'année, un spectacle sera proposé aux parents	35,00 €	80,00 €	<b>Du 25 septembre 2023 au 25 mai 2024 sauf pendant les vacances scolaires et les jours fériés.</b>	<b>Inscription et paiement en ligne sur <a href="http://www.ville-bourges.fr">www.ville-bourges.fr</a> du 4 au 15 septembre 2023.</b>
		<b>Mardi</b> 18h00 - 19h00					
<b>INITIATION</b>	Enfants nés 2015 et 2016	<b>Jeudi</b> 17h00 - 18h00	Viens découvrir les bases du patinage, marcher et glisser et apprendre quelques figures. En fin d'année, un spectacle sera proposé aux parents.	35,00 €	80,00 €		
<b>COURS DE PATINAGE</b>	Enfants nés de 2010 à 2014	<b>Mercredi</b> 18h30 - 19h30	Viens apprendre à patiner et connaître les premières figures du patinage artistique. Des moments de convivialité permettront aux parents de voir ton évolution et seront invités au spectacle de fin d'année.	258,00 €	303,00 €		
<b>COURS DE PATINAGE ADO</b>	Enfants nés de 2007 à 2009	<b>Jeudi</b> 18h00 - 19h00	Viens apprendre à patiner et connaître d'autres disciplines en lien avec l'univers de la glisse. Des moments de convivialité permettront aux parents de voir ton évolution et seront invités au spectacle de fin d'année.	258,00 €	303,00 €		
<b>LE JARDIN DES OURSONS</b>	Enfants nés de 2017 à 2020	<b>les mercredis</b> 10h00 - 11h00	Encadré par un éducateur, venez inscrire votre enfant pour une seule séance ou pour plusieurs, suivant son envie. Découverte des bases du patinage et sensibilisation à la discipline.	9,70 €	10,70 €		
<b>LE JARDIN DES FAMILLES</b>	Parents et enfants	<b>les mercredis</b> 11h00 - 12h00	<b>NOUVEAUTÉ !</b> Encadré par un éducateur, venez apprendre à patiner avec votre enfant pour une seule séance ou pour plusieurs.	9,70 €	10,70 €	<b>Inscription à la séance. Tarif par personne et par séance.</b>	



# PISCINES



## **SAISON 2023/2024**

Quel que soit votre âge et votre niveau, le centre nautique Raymond Boisdé et la piscine des Gibjoncs vous proposent de nombreuses activités aquatiques.

Vous recherchez un moment de détente, de découverte, de partage ou de perfectionnement en milieu aquatique, vous hésitez, l'équipe des piscines de Bourges est présente pour vous aider à choisir l'activité qui vous convient le mieux.

### **INSCRIPTIONS :**

- Au delà des dates d'inscriptions indiquées dans le tableau, vous pouvez contacter le Centre Nautique.
- Règlement complet des activités disponibles sur le site internet de la ville de Bourges.

### **RENSEIGNEMENTS :**

**Centre Nautique Raymond Boisdé**

**02 48 67 57 27 • piscines-bourges@ville-bourges.fr**

**Site internet de la Ville de Bourges :  
Onglet Sports/piscines**



Retrouvez les jours et horaires des ouvertures publiques  
sur le site internet de la Ville de Bourges

ACTIVITES	PUBLICS	JOURS ET HORAIRES	LIEUX	OBJECTIFS	TARIFS		PÉRIODES	INSCRIPTIONS Justificatif de domicile de moins de 6 mois pour les berruyers
					Bourges	hors Bourges		
BABY NATATION	Enfants nés en 2017, 2018	Mercredi : 16h-16h45	Piscine des Gibjoncs	Les leçons de natation municipales s'adressent à toutes les personnes qui souhaitent s'initier, apprendre et découvrir les bases des techniques de nage.	35 €	80 €	Du 25 septembre 2023 au 15 juin 2024 sauf pendant les vacances scolaires et les jours fériés.	Inscription et paiement en ligne <a href="http://www.ville-bourges.fr">www.ville-bourges.fr</a> du 4 septembre au 15 septembre 2023
		Mercredi : 17h-17h45						
		Mercredi : 18h-18h45						
LECONS DE NATATION Apprentissage et perfectionnement	Enfants nés en 2015 et 2016	Lundi : 17h-17h45	Piscine des Gibjoncs					
		Lundi : 18h-18h45	Centre nautique					
		Mardi : 17h-17h45						
		Mardi : 17h55-18h40	Centre nautique					
		Mercredi : 15h-15h45						
		Enfants nés en 2013 et 2014						
Mercredi : 14h-14h45								
Jeudi : 17h-17h45								
LECONS DE NATATION Apprentissage	Adultes	Jeudi : 17h-17h45	Piscine des Gibjoncs	169,40 €	217,80 €	Inscription au Centre Nautique samedi 16 septembre de 9h à 13h passage d'un test obligatoire (prévoir une tenue et bonnet de bain)		
LECONS DE NATATION Perfectionnement	Adultes	Jeudi : 17h55-18h40	Centre nautique					
MASTERS	Niveau minimum : savoir nager 2 nages codifiées	Samedi : 9h-10h	Centre nautique	Ce créneau, conçu comme un programme d'entraînement, est idéal pour perfectionner votre style et garder la forme.			Inscription au Centre Nautique samedi 16 septembre de 9h à 13h passage d'un test obligatoire, (prévoir une tenue et bonnet de bain)	
AQUAPHOBIE	Adultes	Samedi : 11h45-12h45	Piscine des Gibjoncs	Libérez-vous de votre peur de l'eau. Ce cours vous apprend à aimer l'eau et vous réconciliera avec l'univers aquatique.	234,30 €	325,40 €	Inscription au Centre Nautique samedi 16 septembre de 9h à 13h entretien avec un MNS (prévoir une tenue et bonnet de bain)	
AQUATONIC	Adultes	Mardi : 16h-16h45	Piscine des Gibjoncs	Cette variante de l'aquagym permet de travailler l'ensemble du corps et le système cardio-vasculaire avec énergie et tonicité.			Inscription et paiement en ligne <a href="http://www.ville-bourges.fr">www.ville-bourges.fr</a> du 4 septembre au 15 septembre 2023	
		Vendredi : 9h30-10h15						
AQUAFITNESS	Adultes	Lundi : 12h15-13h Jeudi : 18h-18h45	Piscine des Gibjoncs	Vous musclez et tonifiez l'ensemble de votre corps en suivant des mouvements chorégraphiés, rythmés par la musique.				
NATATION PRÉNATALE	Futures mamans	Samedi : 9h-9h45	Piscine des Gibjoncs	Le but de l'activité est d'accompagner les femmes enceintes en leur procurant des moments de détente et de relaxation par l'intermédiaire du milieu aquatique et d'exercices physiques et respiratoires adaptés.	56,80 € (10 séances) 8,05 € (la séance)	78,55 € (10 séances) 11,20 € (la séance)	A la piscine des Gibjoncs, le jour de l'activité	
BÉBÉS NAGEURS	Enfants de 6 mois à 5 ans	Samedi : 10h-11h30	Piscine des Gibjoncs	Il s'agit de permettre aux bébés, accompagnés d'1 ou 2 adultes, de développer des aptitudes psychomotrices et sociales en découvrant un milieu propice à l'exploration et à la découverte.	(Tarif par enfant - Gratuité pour 1 ou 2 adultes accompagnateurs)		A la piscine des Gibjoncs, le jour de l'activité. Fournir la copie du carnet de vaccinations.	
LOCATIONS BIKES (AQUABIKE)	A partir de 15 ans	Horaires d'ouverture au public Location de 30 mn	Centre nautique et Piscine des Gibjoncs	L'aquabike (vélo dans l'eau) est une discipline complète qui permet d'allier renfort musculaire et cardio. Vous pratiquerez cette activité tout en douceur et en sécurité dans le bassin d'apprentissage.	Avec l'entrée piscine		Toute l'année au Centre Nautique. Durant les vacances scolaires à la piscine des Gibjoncs.	Nombre de places limité. Veuillez vous inscrire au préalable par téléphone ou directement à l'accueil des deux sites.
					8,70 €	12,30 €		
					Pour les abonnés			
					4,75 €	6,70 €		
LEÇONS MUNICIPALES D'ÉTÉ	Enfants débutants de 7 à 12 ans	Du mardi au vendredi : 10h30-11h15	Centre nautique	Ces leçons de 45 minutes permettent d'apprendre les bases de la natation par petits groupes.	56,80 € (10 séances) 8,05 € (la séance)	78,55 € (10 séances) 11,20 € (la séance)	Pendant la période estivale : de début juillet à fin août	Les modalités d'inscriptions seront communiquées ultérieurement.

**FAITES  
DU  
SPORT**

**À BOURGES**



**BOURGES**