

Jetez-vous à l'eau



Samedi **10** décembre
participez au **TÉLÉTHON** 2016
AU CENTRE NAUTIQUE INTERCOMMUNAL À CROLLES

Programme **2016**

Tarif d'une entrée piscine habituelle
+ tarifs des activités

**INSCRIPTIONS À L'ACCUEIL
DÈS MAINTENANT**

Centre Nautique Intercommunal
Rue Henri Fabre - 38920 Crolles
TÉL. : 04 76 92 10 56



www.le-gresivaudan.fr



Programme 2016



Piscine

12h - 17h : Relais fil bleu

Association Handy'Namic

Que vous soyez poisson rouge, dauphin, requin ou sirène, participez au relais en nageant la distance que vous souhaitez. Votre distance sera cumulée avec celle des autres nageurs pour réaliser, ensemble, la meilleure performance.

1 €* les 50 m, **5 €*** les 250 m et +

13h30 - 17h : Baptêmes de plongée

Association La Terrasse plongée

Attention, contre-indication pour les personnes épileptiques et asthmatiques.

10 €* les 30 minutes. À partir de 8 ans

16h30 - 17h : Aquadance kids

Cours d'aquagym pour les enfants, dans le petit bassin.

6 €* de 7 à 11 ans

17h15 - 18h : Aquazumba

8 €* par participant(e)



Parenthèse sucrée-salée

Dès 8h45 - Vente de gâteaux

Le Comptoir Gourmand

vous propose de vous restaurer en journée.

Une partie des bénéfiques sera reversée au Téléthon.

Bar à tisane - gratuit

Tombola - Panier garni

2 € - Achat de numéro sur place



Squashes

Journée : Tournoi régional de squash les 3 et 4 décembre

Association « Squash Crolles Grésivaudan »

Ouvert aux licenciés FFBAD uniquement - Possibilité de prendre sa licence auprès de l'association.

Une partie des bénéfiques sera reversée au Téléthon.

En soirée

Entrée piscine

reversée au Téléthon

Tarif unique à 3 €

(Abonnement et CB non acceptés)

18h30 - 22h



Ateliers Zen

Piscine ambiance Zen

(lumières tamisées, eau à + de 30°, musique d'ambiance...)

À partir de 16 ans

• Massage du corps :

(20 min - 8 €*)

• Yoga : à 18h45 et 20h15

(25 min - 6 €*)

• Sophrologie :

à 19h30 et 21h

(40 min - 6 €*)

• Body zen - gym douce :

à 19h30 et 20h15

(20 min - 6 €*)

• Aquastretching dans

le petit bassin : à 18h45

et 20h15 (30 min - 6 €*).

Réservation d'une seule activité en amont. Possibilité de réserver une autre activité sur place, le soir même, s'il reste de la place.



*Tarifs minimums des activités. Il vous est possible de donner plus si vous le souhaitez. L'intégralité des sommes est reversée au Téléthon. Espèces ou Chèques à l'ordre de L'AFM Téléthon.

AFM TÉLÉTHON

INNOVER POUR GUERIR

