

NOS COURS DE NATATION

La Coque et ses maîtres nageurs vous proposent des cours de natation, de vos premiers instants dans l'eau jusqu'à la maîtrise et le perfectionnement des techniques de nage. Plusieurs niveaux sont proposés afin de permettre à chacun de progresser, à son rythme, tout au long de l'année.

La session est composée de **10 cours à raison de 1 cours par semaine**. ils ont lieu pendant les périodes suivantes :

- janvier à mars | inscription mi-décembre
- avril à juillet | inscription mi-mars
- septembre à décembre | inscription mi-juillet

BÉBÉS NAGEURS
195,00 € / 10 cours

COURS ENFANTS
160,00 € / 10 cours

COURS ADULTES
160,00 € / 10 cours

NOS COURS AQUATIQUES

La Coque vous propose une gamme de cours d'aqua fitness vous permettant de travailler une partie ou l'ensemble de votre corps avec des sensations de légèreté tout en minimisant les courbatures.

Nos cours aquatiques sont proposés chaque semaine, **du lundi au dimanche**, sur plusieurs créneaux horaires.

AQUA BIKE
15,50 €

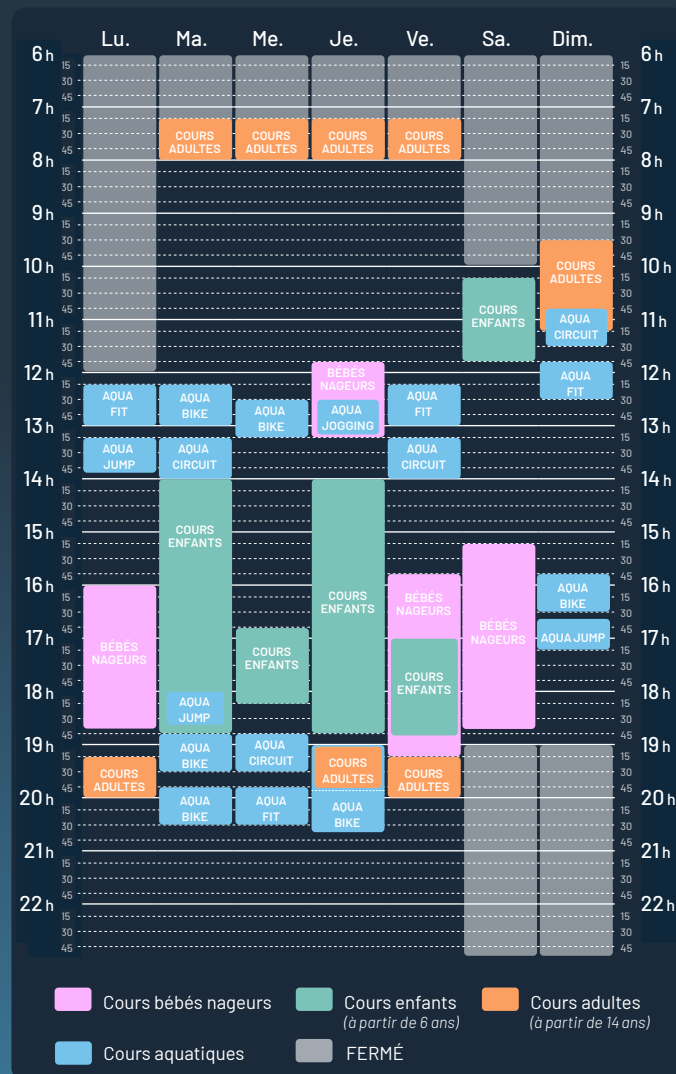
AQUA CIRCUIT
13,00 €

AQUA FIT
13,00 €

AQUA JOGGING
13,00 €

AQUA JUMP
13,00 €

PLANNING COURS CENTRE AQUATIQUE



Pour toutes réservations de nos **cours de natation & aquatiques** rendez-vous sur : shop.coque.lu

PARTAGEZ VOTRE PASSION
@COQUELUXEMBOURG



CENTRE
NATIONAL
SPORTIF &
CULTUREL



Découvrez notre Centre
Aquatique et ses diverses
activités sportives
Rendez-vous sur
COQUE.LU



CENTRE
AQUATIQUE

2, rue Léon Hengen
L-1745 Luxembourg
Tél. +352 43 60 60 1
info@coque.lu



Arrêt Tram
"Coque"

NOS BASSINS & INFRASTRUCTURES

Le Centre Aquatique de la Coque dispose d'un **bassin olympique de 50m**, d'un **bassin d'initiation de 25m**, d'une **tour de plongeon** (de 1 à 10m), d'une **pa-taugeoire pour enfant**, d'une **salle de fitness** et d'un **espace extérieur** pendant l'été.

L'aménagement de la piscine olympique **varie selon les horaires** :

- en **50m** :
- Le lundi de 12h00 à 14h00 et de 16h00 à 22h00.
 - Du mardi au vendredi de 06h30 à 08h00, de 12h00 à 14h00 et de 16h00 à 22h00.
 - Le samedi et le dimanche
 - Pendant les vacances scolaires

- en **25m** :
- Le lundi de 14h00 à 16h00.
 - Du mardi au vendredi de 08h00 à 12h00 et de 14h00 à 16h00.

Un bassin 25m est réservé aux écoles à certains moments. Un bassin «Sport et santé» est dédié aux cours, et une fosse de plongée est accessible aux clubs agréés. Pour les compétitions, **650 places** sont disponibles pour les spectateurs.



HORAIRES & TARIFS

Le Centre Aquatique vous accueille 7 jours sur 7 sur toute l'année, à l'exception de la fermeture annuelle (courant du mois d'août), certains jours fériés et lors des événements sportifs (www.coque.lu/alertes).

Lundi _____ **12h00 - 22h00**
Mardi au Vendredi _____ **08h00 - 22h00**
Samedi & Dimanche _____ **10h00 - 19h00**

Fermeture de la caisse 1 heure avant les horaires de fermeture.

Avantage Coque Kaart : les détenteurs d'une Coque Kaart peuvent accéder au Centre Aquatique dès 6h30 du mardi au vendredi et dès 8h00 durant le week-end.

Entrées	**Enfants	Adultes
Entrée unique	3,00 €	5,50 €
Entrée unique tarif réduit*	2,50 €	4,70 €
Entrée famille parents + enfants, max 4 pers.		15,80 €
Entrée + accès salle de fitness		10,80 €

Abonnements Natation	**Enfants	Adultes
3 mois	69,00 €	125,00 €
3 mois tarif réduit*	50,00 €	102,00 €
6 mois	120,00 €	220,00 €
6 mois tarif réduit*	88,00 €	180,00 €
Annuel	215,00 €	390,00 €
Annuel tarif réduit*	155,00 €	318,00 €

Abonnements Natation + Fitness	Adultes
3 mois	159,00 €
6 mois	282,00 €
Annuel	500,00 €

* Tarif réduit sur présentation d'une pièce justificative: étudiants, scolaires, carte jeune, LASEP, LASEL, seniors (60+), personnes à mobilité réduite, groupes à partir de 16 personnes.

**jusque 17 ans inclus

TA SALLE DE FITNESS AU CENTRE AQUATIQUE

Notre Centre Aquatique vous propose également un accès à une **salle de fitness** équipée de machines cardiovasculaires et de renforcement musculaire accessible depuis les bassins. Disponible au prix d'une entrée majorée.

Les horaires d'ouverture de la salle de Fitness sont identiques aux horaires du Centre Aquatique.



La salle de fitness est accessible avec une entrée majorée.

En tant que membres **coque kaart**, profitez jusqu'à **15% de réduction** sur nos cours & entrées au studio



- **5% de réduction**
pour un chargement de minimum de 100€
- **10% de réduction**
pour un chargement de minimum de 200€
- **15% de réduction**
pour un chargement de minimum de 300€

Coque Kaart disponible sur demande à la réception.

Les détenteurs d'une Coque Kaart peuvent accéder au Centre Aquatique dès 6h30 du mardi au vendredi et dès 8h00 durant le week-end.



Combinez natation et bien être avec nos entrées **«All Inclusive»**