

Centre nautique Le Toboggan

Un bassin de compétition et un bassin ludique au cœur du Complexe sportif de la Prairie.

SOMMAIRE

Rentrée de septembre 2026

Horaires d'ouverture

Les horaires habituels reprennent à **partir du lundi 31 août 2026** et seront en vigueur jusqu'au **18 octobre 2026**.

- **Lundi, mardi et vendredi** : 8h00 à 13h30 et 16h30 à 19h30
- **Jeudi** : 8h00 à 13h30
- **Mercredi** : 8h00 à 10h30 et 16h30 à 21h30
- **Samedi** : 13h30 à 18h30
- **Dimanche** : 9h15 à 17h00

Reprise des activités et des cours

Les activités et les cours reprennent à partir du lundi 7 septembre 2026.

Les **inscriptions aux cours Adultes et Adolescents** débuteront le **lundi 31 août 2026**.

Attention : plusieurs horaires et activités ont été modifiés pour cette rentrée. Pensez à consulter les **différents flyers des activités et des cours** avant de vous inscrire.

Nouvelle activité : Cours de Natation Palmes le lundi soir, de 19h30 à 20h15

Nous vous souhaitons une excellente rentrée sportive au Centre Nautique Le Toboggan !

Un centre nautique moderne et accueillant

En intérieur

- un bassin de compétition et entraînement, de 25 m x 25 m, d'une profondeur maximale de 2,20 m, offrant dix lignes d'eau et un accès handicapés,
- un bassin ludique, d'une profondeur maximale de 1,40 m, avec bain bouillonnant,
- un spectaculaire toboggan de 35 m,

- de grandes baies vitrées, 180 places de gradins, une isolation phonique renforcée
- des aires de repos intérieures et, à la belle saison, des plages engazonnées et un espace détente.

En extérieur, en été

- des plages engazonnées,
- un espace détente, avec tennis de table ou ballon pour les plus sportifs,
- des chaises longues, pour celles et ceux qui préfèrent profiter du soleil.

Utilisation des bassins, du toboggan et des vestiaires

Pour une utilisation optimum, une moitié du bassin compétition, réservée à la pratique de la natation tout public, est équipée en permanence de 5 lignes d'eau.

L'autre moitié du bassin est à la disposition des familles en activités libres (apnées interdites).

Des plages horaires permettent également de profiter d'activités encadrées (6 formules d'aquagym, jardin d'éveil à partir de 4 ans, cours de natation enfants, adolescents et adultes, cours spécial "aquastress").

Pour des raisons de sécurité, les enfants de moins de 10 ans doivent être accompagnés d'une personne majeure et le toboggan est accessible aux enfants ayant la taille requise, soit 1,10 mètre. La descente se fait seul et non à deux ou plus.

Prévoir une pièce de 1 euro (consigne) pour l'utilisation d'un casier à vêtement (possibilité d'utiliser un jeton restitué).

Sont obligatoires

Douche savonnée

Bonnet de bain

Sont interdits

Short de bain

Maillot de bain robe

Horaires d'ouverture et tarifs

[Télécharger le document \(PDF – 736 Ko\)](#)

Fermeture exceptionnelle au public

Compétitions

- Dimanche 11 octobre 2026
- Dimanche 8 novembre 2026
- Dimanche 22 novembre 2026
- Samedi 5 Décembre 2026
- Dimanche 31 janvier 2027
- Dimanche 28 mars 2027
- Dimanche 23 mai 2027
- Dimanche 7 juin 2027
- Lundi 28 juin 2027

Jours fériés / Autres

- Vendredi 25 décembre 2026
- Vendredi 1^{er} janvier 2027
- Dimanche 7 février 2027 (Étoile de Bessèges)
- Samedi 1^{er} mai 2027
- Jeudi 6 mai 2027 (Jeudi de l'Ascension)

Contact

Centre nautique Le Toboggan

Adresse

Quai de la Brigade du Languedoc,
30100 Alès

Téléphone

04 66 91 20 70

Inscriptions aux cours

Inscriptions pour le 1^{er} trimestre

Cours enfants et Jardin d'éveil du mercredi

- **Inscription** : du lundi 29 juin au mardi 8 septembre (selon places disponibles)
- **Dates des cours** : 9 septembre, 16 septembre, 23 septembre, 30 septembre, 7 octobre, 14 octobre, 4 novembre, 18 novembre, 25 novembre, 2 décembre

Cours enfants du jeudi

- **Inscription** : du lundi 29 juin au mercredi 9 septembre (selon places disponibles)
- **Dates des cours** : 10 septembre, 17 septembre, 24 septembre, 1^{er} octobre, 8 octobre, 15 octobre, 5 novembre, 12 novembre, 19 novembre, 26 novembre

Cours ados et adultes du jeudi et vendredi

- **Inscription** : lundi 31 août au mercredi 9 septembre (selon places disponibles)
- **Dates des cours du jeudi** : 10 septembre, 17 septembre, 24 septembre, 1^{er} octobre, 8 octobre, 15 octobre, 5 novembre, 12 novembre, 19 novembre, 26 novembre
- **Dates des cours du vendredi** : 11 septembre, 18 septembre, 25 septembre, 2 octobre, 9 octobre, 16 octobre, 6 novembre, 13 novembre, 20 novembre, 27 novembre

Cours Adultes

Jours et horaires des cours

- le jeudi de 19h30 à 20h15 (tous niveaux)
- le jeudi de 19h à 19h45 (non nageurs)
- le vendredi de 19h45 à 20h30 (nageurs confirmés)

Documents demandés

- Certificat médical
- Ancienne carte (sinon 3 €)
- Fiche de renseignements

Tarifs

- Agglo : 60 euros
- Hors Agglo : 81 euros
- Plus 3 euros pour la carte

Modalités d'inscription

- Toute inscription est définitive après le dépôt du dossier complet (certificat médical, fiche de renseignements et règlement).
- Carte valable un trimestre.

Cours Ados (nés entre 2008 et 2015)

Jours et horaires des cours

- Niveau débutant : le vendredi de 19h à 19h30 (12 places)
- Niveaux intermédiaire à confirmé : le vendredi de 19h45 à 20h30 (40 places)

Documents demandés

- Certificat médical
- Ancienne carte (sinon 3 €)
- Fiche de renseignements

Tarifs

- Agglo : 60 euros
- Hors Agglo : 81 euros
- Plus 3 euros pour la carte

Modalités d'inscription

- Toute inscription est définitive après le dépôt du dossier complet (certificat médical, fiche de renseignements et règlement).
- Carte valable un trimestre.

Cours Enfants (nés entre 2016 et 2021)

Jours et horaires des cours

- Niveau débutant : le mercredi de 13h15 à 14h et le jeudi de 17h30 à 18h15.
- Niveaux intermédiaire à confirmé : le mercredi de 10h30 à 11h15, 11h30 à 12h15, 14h15 à 15h et 15h15 à 16h.

Documents demandés

- Certificat médical
- Ancienne carte (sinon 3€)
- Fiche de renseignements pour enfants
- Photo d'identité

Tarifs

- Agglo : 47 euros
- Hors Agglo : 71 euros
- Plus 3 euros pour la carte

Modalités d'inscription

- Toute inscription est définitive après le dépôt du dossier complet au Centre nautique (certificat médical, fiche de renseignements et règlement).
- Carte valable un trimestre.

Aucun parent n'est autorisé à rentrer sauf pour les enfants handicapés.

Cours Jardin d'éveil (nés en 2022)

Jours et horaires des cours

- le mercredi de 10h30 à 11h15 ou de 11h30 à 12h15 (selon le niveau > 30 places).

Documents demandés

- Certificat médical
- Maillot 2 pièces pour les filles (commodité pour aller aux toilettes)
- Fiche de renseignements
- Photo d'identité

Tarifs

- Agglo : 47 euros
- Hors Agglo : 71 euros
- Plus 3 euros pour la carte

Modalités d'inscription

- Toute inscription est définitive après le dépôt du dossier complet au Centre nautique (certificat médical, fiche de renseignements et règlement).
- Carte valable un trimestre.

Documents à télécharger

- [Plaquette de présentation des cours du centre nautique Toboggan \(PDF - 1,8 Mo\)](#)
- [Questionnaire parents pour l'inscription aux activités et cours enfants du centre nautique Toboggan \(PDF - 32 Ko\)](#)
- [Règlement jardin d'éveil du centre nautique Toboggan \(PDF - 609 Ko\)](#)
- [Règlement cours enfants du centre nautique Toboggan \(PDF - 780 Ko\)](#)
- [Flyer des cours de natation Enfants \(PDF - 919 Ko\)](#)
- [Flyer des cours de natation Adolescents \(PDF - 1 Mo\)](#)
- [Flyer des cours de natation Adultes \(PDF - 922 Ko\)](#)
- [Flyer des cours de natation Palmes \(PDF - 871 Ko\)](#)

Inscriptions aux activités

Aquagym

Modalités d'inscription

- Les inscriptions au cours d'aquagym se font toute l'année de septembre à juin.
- Carte de 10 séances valable 1 an, utilisable librement sur l'ensemble des cours proposés (Aquadouce, Aquamusic ou Aquapalmes).
- Cours du 7 septembre au 25 juin inclus.

Horaires des cours d'aquagym

Lundi

- Aqua Music : 9h30 > 10h15
- Aqua Palmes : 11h30 > 12h15
- Aqua Music : 19h30 > 20h15

Mardi

- Aqua Douce : 8h45 > 9h30
- Aqua Music : 19h30 > 20h15
- Aqua Palmes : 19h30 > 20h15

Jeudi

- Aqua Douce : 10h30 > 11h15
- Aqua Music : 16h30 > 17h15
- Aqua Stress : 19h30 > 20h15 (5 places)

Vendredi

- Aqua Music : 9h30 > 10h15
- Aqua Palmes : 11h30 > 12h15

Documents demandés

- Certificat médical
- Ancienne carte (sinon 3 €)
- Fiche de renseignements (uniquement pour les nouvelles inscriptions)

Tarifs

- Agglo : 71 €
- Hors Agglo : 86 €
- Plus 3 € pour la carte

Aquabike

Modalités d'inscription

- Possibilité de venir à la séance, (avec un certificat médical). Pour cela, merci de venir au centre nautique acheter votre place puis, téléchargez l'application Heitz sur votre smartphone pour réserver votre séance (vous avez une semaine pour la réserver).
- Toute inscription est définitive après le dépôt du dossier complet (certificat médical, fiche de renseignements et règlement).
- Les inscriptions au cours d'aquabike se font toute l'année de septembre à juin.
- Carte de 10 séances valable un an utilisable seulement sur réservation sur l'ensemble des cours proposés.
- Cours du 7 septembre au 25 juin inclus.
- Planning réservation aquabike sur l'application Heitzfit4.

Horaires des cours d'aquabike

- Lundi : 12h30 > 13h10 ou 18h30 > 19h10
- Mardi : 12h30 > 13h10 ou 18h30 > 19h10
- Mercredi : 9h15 > 9h55
- Jeudi : 12h30 > 13h10
- Vendredi : 12h30 > 13h10

Places disponibles

- Lundi : 12h30 > 13h10 (20 places)
- Lundi : 18h30 > 19h10 (20 places)
- Mardi : 12h30 > 13h10 (20 places)
- Mardi : 18h30 > 19h10 (20 places)
- Mercredi : 9h15 > 9h55 (20 places)
- Jeudi : 12h30 > 13h10 (20 places)
- Vendredi : 12h30 > 13h10 (20 places)

Documents demandés

- Certificat médical
- Ancienne carte (sinon 3 €)
- Fiche de renseignements (uniquement pour les nouvelles inscriptions)

Tarifs

- Agglo : 90 €
- Hors Agglo : 105 €
- Prix à la séance : 10 € (Agglo), 11 € (hors Agglo)
- Plus 3 € pour la carte

Aqua prénatal

Modalités d'inscription

- Toute inscription est définitive après le dépôt du dossier complet (certificat médical, fiche de

renseignements et règlement).

- Carte de 10 séances valable 2 ans (s'il vous reste des séances, elles seront basculées en séances d'aquagym).
- Possibilité de s'inscrire à la séance (téléphoner à partir du lundi à 17h et venir 30 minutes avant pour régler la séance).
- Les cours sont le mardi de 11h30 à 12h15 (hors vacances scolaires).

Documents demandés

- Certificat médical
- Ancienne carte (sinon 3 €)
- Fiche de renseignements

Tarifs

- Agglo : 71 € ou 10 € la séance
- Hors Agglo : 86 € ou 11,50 € la séance
- Plus 3 € pour la carte

Réserver vos séances avec l'application Heitz

Les nouveaux inscrits n'ayant aucun accès (abonnement, entrées, carte horaire ou aquagym) doivent créer un compte.

Les personnes déjà inscrites doivent entrer leur adresse mail et le mot de passe donné par les agents d'accueil du Centre nautique.

L'application permet de réserver ou d'annuler les cours d'aquabike.

Il est possible :

- de réserver 2 cours par semaine,
- de réserver en une seule fois les 10 séances comprises dans l'abonnement,
- de réserver 15 minutes avant les cours selon les places encore disponibles (annulation 4h avant sinon la séance est perdue).

Réservation : Le planning est disponible sur l'application, tous les vendredis une semaine est ouverte pour la réservation. Vous avez 4 semaines disponibles plus les séances pendant les vacances scolaires.

[Télécharger l'application pour iOS](#)

[Télécharger l'application pour iOS](#)



Documents à télécharger

- [Plaque de présentation des activités du centre nautique Toboggan \(PDF - 1,4 Mo\)](#)
- [Questionnaire parents pour l'inscription aux activités et cours enfants du centre nautique Toboggan \(PDF - 32 Ko\)](#)
- [Flyer de l'activité Aquabike \(PDF - 1 Mo\)](#)
- [Flyer de l'activité Aquadouce \(PDF - 848 Ko\)](#)
- [Flyer de l'activité Aquamusic \(PDF - 880 Ko\)](#)
- [Flyer de l'activité Aquapalmes \(PDF - 976 Ko\)](#)
- [Flyer de l'activité Aquaprénatal \(PDF - 1 Mo\)](#)

Scolaires

De l'aisance aquatique au Savoir Nager en sécurité et au-delà, un parcours de formation pour devenir nageur.

Documents à télécharger

- [Présentation de l'organisation des séances scolaires du centre nautique Le Toboggan \(PDF - 7 Mo\)](#)
- [Projet pédagogique du centre nautique Toboggan \(PDF - 77 Ko\)](#)