

**07 ENVIRONNEMENT**

La collecte des déchets évolue

**11 VOUS RENDRE COMPTE**

Une année de réalisations

**16 GRANDS PROJETS**

Le quartier de Thouars achève sa mue

**19 CULTURE**

Se souvenir de María et Pepe

# TALENCE

Fév.  
2025

LE MAGAZINE DE VOTRE VILLE • MENSUEL GRATUIT

# Citémag



DOSSIER

VOUS RENDRE COMPTE  
2024 : ENGAGEMENTS TENUS

Talence

RETROUVEZ LA VERSION AUDIO DE VOTRE MAGAZINE SUR [WWW.TALENCE.FR](http://WWW.TALENCE.FR)

# Activités nautiques pour tous les goûts et tous les âges !

Le stade nautique Henri Deschamps propose de nombreuses activités, à partager en famille ou entre amis.

## APPRENDRE À NAGER AUX TOUT-PETITS

La période hivernale est idéale pour venir avec son enfant profiter de séances de découverte du milieu aquatique.



**Bébé nageur** de 6 mois à 3 ans, les mercredis et samedis de 9h à 9h30.



**Éveil aquatique** de 3 à 6 ans, les mercredis de 9h30 à 10h, les samedis de 9h30 à 10h et de 10h à 10h30.

**POUR LES ADULTES** une multitude de séances **Aquaform** sont disponibles pour se remettre en selle, prendre soin de soi, améliorer sa condition physique dans la bonne humeur.



**Aquadouceur**, cours adapté aux seniors qui permet d'améliorer le système cardio-pulmonaire et musculaire.

- le mardi de 15h45 à 16h30
- le jeudi de 11h45 à 12h30
- le vendredi de 11h45 à 12h30 et de 15h45 à 16h30



**Aquabike douceur** consiste à pratiquer le vélo en immersion dans un bassin et stimuler la circulation sanguine.

- le mardi de 11h45 à 12h15



**Aquabike tonic**

- les mardis et vendredis de 18h35 à 19h05 et de 19h15 à 19h45



**Aquagymtonic** permet de modeler son corps.

- le mercredi de 12h30 à 13h15, de 18h à 18h45 et de 19h à 19h45
- le jeudi de 12h45 à 13h30 et de 18h à 18h45
- le vendredi de 12h45 à 13h30



**Aquatrainning** pour combiner plusieurs activités aquatiques et travailler des muscles précis du corps.

- le mardi de 12h30 à 13h15,
- le jeudi de 19h à 19h45



**Aqua'terra** mixe activités physiques terrestres et aquatiques avec 30 minutes de marche nordique dans le bois de Thouars, suivies de 30 minutes d'aquagym.

- le jeudi de 15h45 à 17h



**Aquaphobie** est une séance adaptée et progressive pour apprendre à gérer son appréhension de l'eau.

- le vendredi de 8h à 8h45

> Séances : 11€ pour les résidents - 14€ pour les non-résidents

La plateforme [stadenautique.talence.fr](https://stadenautique.talence.fr)

permet de retrouver toutes les activités, les horaires, tarifs, plannings et les séances Aquavacances

✦ Info :

Stade nautique Henri Deschamps - 235 avenue de Thouars  
05 56 80 77 33 – [accueil.snhd@talence.fr](mailto:accueil.snhd@talence.fr)

## Talence Natation Club : une première saison pleine de promesses

Depuis son lancement au stade nautique Henri Deschamps en septembre dernier, le Talence Natation Club (TNC) a fait des vagues, attirant plus de 300 adhérents dès sa première saison.

Enfants comme adultes, peuvent s'initier ou se perfectionner dans les quatre styles de nage. Que ce soit pour du loisir, de la compétition ou encore de la natation santé, adaptée aux besoins spécifiques comme le diabète ou les problèmes articulaires, le club accueille tout le monde.



### UN CLUB ANCRÉ DANS LE TERRITOIRE

Porté par une équipe passionnée, dont Judith Couteaudier (présidente), Julien Paquier (secrétaire) et Arslane Dris (directeur sportif), le TNC ambitionne de devenir un acteur incontournable de la vie locale. Avec des programmes inclusifs et des activités santé, le club souhaite promouvoir le bien-être et créer des partenariats avec les structures sociales locales. Une belle aventure à suivre de près !



### TALENCE NATATION CLUB



#### Des premiers résultats prometteurs

Interclubs Départementaux  
Équipes dames & messieurs  
vainqueurs Poule B

Qualifications championnats de France

- Catégorie juniors  
2 nageurs qualifiés
- Catégorie benjamins  
1 nageur qualifié

Championnats du Monde

à Budapest en petit bassin  
2 nageurs ont représenté le club sur la scène internationale