

ÉCOLES DE NATATION ENFANTS BÉBÉ D'EAU & JARDIN D'EAU

DE SEPTEMBRE 2022 À JUIN 2023

ENFANTS

Dès 5 ans l'enfant dispose de la maturité nécessaire pour commencer son apprentissage. Différents cours sont proposés et adaptés à chaque public. 9 niveaux sont proposés jusqu'à

TARIF UNIQUE	
carte annuelle	174 €

Carte nominative - 10 % de réduction à partir du 2^{ème} abonnement enfant.

CRÉNEAU FAMILLE SAMEDI 9H - 10H15

Bébés d'eau (6 mois à 2 ans)
Pour s'éveiller au plaisir de l'eau en famille.

Jardin d'eau (2 à 4 ans)
Pour découvrir le milieu aquatique

TARIFS UNIQUES	
1 séance	12,50 €
séance pour le 2 ^{ème} enfant de moins de 5 ans	6€
10 séances	110 €
Entrée accompagnant (entre 5 et 10 ans)	3,00 €

Livret d'accueil Bébés nageurs et Jardin d'eau

NOUVEAU

Ateliers aquatiques pour les 4 ans encadrés par un éducateur et accessibles durant le créneau « Jardin d'eau »

STAGES DE NATATION ENFANTS

PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES

L'ÉVALUATION INITIALE

Test de niveau obligatoire sur réservation au 02 40 82 32 33

TARIF UNIQUE	
5 séances de 45 min	64 €

LES GROUPES DE NIVEAU

Piratouilles (5 ans)

Étoiles de mer
Je décolle progressivement les pieds du sol

Crocodiles
J'évolue là où je n'ai pas pied

Poissons et requins
en route vers l'autonomie

LE LIVRET PÉDAGOGIQUE

Un livret d'évaluation est remis à l'enfant à la fin du stage permettant ainsi le suivi dans sa progression lors de futurs stages. Il est à apporter à chaque stage pour valider les

Animations gratuites pendant les vacances scolaires
Parcours aquatiques et structures gonflables

NATATION ADULTES

DE SEPTEMBRE 2022 À JUIN 2023

HORAIRES (SÉANCES DE 45 MIN)

- J'aime l'Ô - vendredi 18H
- Débutant 1 - jeudi 19H
- Débutant 2 - lundi 19H
- Initié - jeudi 20H
- Perf.1 - mardi 19H
- Perf.2 - mercredi 20H
- Entraînement - lundi 19H

TARIFS UNIQUES

1 séance (après test de niveau)	12,50 €
carte annuelle	240 €
carte nominative de 10 séances « Natation »*	110 €

* carte nominative, valable 1 an de date à date (hors vacances et jours fériés) pour perfectionnement 1, 2 et entraînement.

Associations présentes à l'Aquacentre

Club de plongée de la Couronnée Pornic : president.couronnee@gmail.com

Club de plongée OCPR de la Bernerie : contact@ocpr44.fr

Section OCPR hockey subaquatique : matthieu.vende@gmail.com

Pornic Natation : pornic.natation.paysderetz@gmail.com

Pornic Triathlon : pornictriathlon@gmail.com

ESPACE DÉTENTE SAUNAS & HAMMAM

HORAIRES > SE RÉFÉRER AU PLANNING

2 SAUNAS

Coutume finlandaise, le sauna stimule la circulation sanguine, aide à chasser le stress et élimine les tensions musculaires.

1 HAMMAM

Le hammam aide à évacuer le stress, favorise le sommeil et contribue au relâchement musculaire. Il assainit l'organisme par l'élimination des toxines et des impuretés.

L'espace détente comprend également des **douches relaxantes**, une salle de détente, un solarium extérieur

ACCÈS À L'ESPACE DÉTENTE SEUL sur les heures d'ouverture des bassins avec bracelet de couleur

AVEC ACCÈS BASSINS

TARIFS	plein	réduit *
1 entrée	10,60 €	8,40 €
carte **	106 €	84 €
12 entrées		

SANS ACCÈS BASSINS

TARIFS	plein	réduit *
1 entrée	5,40 €	4,40 €
carte **	54 €	44 €
12 entrées		

* de 16 à 17 ans, étudiant, demandeur d'emploi, invalidité.
** carte non nominative, valable 1 an de date à date
L'espace détente est réservé aux plus de 18 ans et aux jeunes à partir de 16 ans sous la responsabilité d'un adulte.
Serviette obligatoire dans les saunas et salle de détente

TARIFS DE L'AQUACENTRE

À PARTIR DU 20 JUIN 2022

ACCÈS BASSINS

TARIFS	plein	réduit
enfant (- 4 ans)	gratuit	
entrée jeune (4 à 17 ans)	4,50 €	
1 entrée	5,50 €	4,50 €
carte 12 entrées*	55 €	45,00 €
carte famille** donnant droit à l'entrée à 3,10 €	40 €	

* valable 1 an de date à date
** famille avec 2 enfants minimum, valable 1 an

Tarif réduit
étudiant, demandeur d'emploi, invalidité sur présentation d'un justificatif

 **Faites plaisir à vos proches, pensez à la carte cadeau !**
Montant et prestations au choix

NOUVEAU ! Un site pour toutes vos réservations et paiements en ligne : AQUACENTRE.PORNICAGGLO.FR

 Retrouvez-nous sur notre page Facebook Aquacentre

Coordonnées GPS : 47.120731 ; -2.091136

Pour toutes vos réservations : aquacentre.pornicagglo.fr

www.pornicagglo.fr

PORNIC agglo
PAYS DE RETZ  Faire maintenant
Faire durablement

HORAIRES PÉRIODE SCOLAIRE

Accès piscine • Espace détente

	9H	10H	11H	12H	13H	14H	15H	16H	17H	18H	19H	20H	21H
lundi					12H15 - 14H					16H - 20H30			
mardi					12H15 - 14H							18H - 21H	
mercredi					12H15 - 13H40				15H - 17H45			18H - 20H40	
jeudi					12H15 - 14H							18H - 21H	
vendredi					12H15 - 14H					16H - 18H45			
samedi		9H30 - 12H					14H - 17H30						
dimanche	9H - 10H30												

■ Ouverture bassins ■ Espace détente (saunas, hammam...) ■ Parcours cardio

Ouvert également (de 9h à 13h) : **mardi 1^{er} et vendredi 11 novembre 2022, lundi 10 avril 2023, lundi 8 mai 2023, jeudi 18 mai 2023**
 Fermetures exceptionnelles : **du 19 décembre 2022 au 1^{er} janvier 2023, lundi 1^{er} mai 2023, lundi 29 mai 2023**

Cours aquatiques • Sur réservation UNIQUEMENT (hors vacances scolaires Zone B et jours fériés)

	lundi	mardi	mer.	jeudi	ven.	sam.
9h					9H15	
10h		10H15		10H15		
11h		11H15		11H15		11H15
12h						
16h	16H15			16H15	16H15	
18h			18H15			
19h						
20h						

■ Aquagym (45 min) ■ Aqua bien-être* (45 min) ■ Aquafitness (45 min) ■ Aquabike (30 min)
 ■ Aquatraining (45 min) ■ Aquapalm / Grand bain (45 min)

* Activité avec certificat médical, après entretien avec un éducateur

HORAIRES PETITES VACANCES (ZONE B)

Toussaint 24 OCT. > 7 NOV 2022 – Noël 19 DÉC. 2022 > 3 JANV. 2023
 Hiver 13 FÉV. > 27 FÉV. 2023 – Printemps 14 AVRIL > 2 MAI 2023

	9H	10H	11H	12H	13H	14H	15H	16H	17H	18H	19H	20H	21H
lundi					12H - 14H					15H - 18H			
mardi					12H - 13H40				14H - 20H				
mercredi					12H - 14H				15H - 18H				
jeudi					12H - 13H40				14H - 20H				
vendredi					12H - 14H				15H - 18H				
samedi					12H - 13H40				14H - 17H30				
dimanche	9H - 13H								14H - 17H10				

■ Ouverture bassins ■ Espace détente (saunas, hammam...)
 ■ Location aquabike ou parcours cardio

À SAVOIR

Règlement

- Les enfants de moins de 8 ans doivent être accompagnés et surveillés par un adulte
- Le port du bonnet de bain est obligatoire dans les différents bassins et sur l'ensemble des activités (achat possible sur place)
- Serviette obligatoire dans l'espace détente
- Jeton ou pièce de 1 € pour les casiers
- Douche savonnée obligatoire avant l'entrée aux bassins
- Seuls les maillots ou "slips de bain" sont autorisés (caleçon et body interdit)



Horaires

Fermeture des bassins et de l'espace détente 20 min avant la fermeture indiquée
 Fermeture des caisses 1/2 heure avant l'heure annoncée

DANS LE RESPECT DES MESURES SANITAIRES EN VIGUEUR

ACTIVITÉS FORMULES À LA CARTE

HORAIRES > SE RÉFÉRER AU PLANNING

Aucun cours n'est dispensé pendant les jours fériés et les vacances de la zone B

Aquagym

Travail de tonification musculaire et modelage du corps.

Aquafitness

Aquagym dynamique et cardio afin d'augmenter votre tonicité et d'améliorer votre résistance.

Aquatraining

Renforcement musculaire au grand bain, avec utilisation de matériel.

Aqua bien-être

Améliorer vos qualités de souplesse, d'endurance, de respiration et de coordination fondamentales au bien-être par un suivi individualisé. *Certificat médical demandé.*

Aquabike (cours de 30 min)

Cours collectifs encadrés, accessibles à tous. L'aquabike vous permettra de développer votre capacité cardio-vasculaire ainsi que votre

TARIFS	
1 séance	12,50 €
carte activités (10 séances) *	110 €
carte 25 séances	225 €
10 séances + accès Espace Détente	140 €

* rechargeable, valable 1 an de date à date. Jours et horaires au choix

Aquapalm

Activité de palmage axée sur le renforcement musculaire du bas du corps et la ceinture abdominale.

Aqua circuit

Activité aquatique assez variée qui s'inspire du fitness en salle mais qui utilise certains concepts de la natation. Elle permet un renforcement musculaire généralisé (jambes, cuisses, abdos, fessiers, buste, bras, etc...) et sollicite l'activité cardio-

DISPOSITIF SPORT SANTÉ

Renseignements : 02 40 82 32 33

SUR RÉSERVATION UNIQUEMENT

PARCOURS CARDIO FORMULES À LA CARTE

HORAIRES > SE RÉFÉRER AU PLANNING

Parcours cardio

Accès au parcours cardio et / ou location d'aquabike à volonté sur les horaires d'ouvertures des bassins à tout public sans réservation

TARIFS	plein	réduit *
parcours + accès bassins	10,60 €	8,40 €
carte 12** parcours + accès bassins	106 €	84 €
supplément parcours	5,40 €	4,40 €
carte 10** parcours + 2 offerts	54€	44€

* de 16 à 17 ans, étudiant, demandeur d'emploi, invalidité.

** carte valable 1 an de date à date. À partir de 16 ans, sous la responsabilité d'un adulte.

ACCÈS AU PARCOURS CARDIO Uniquement sur les heures d'ouverture des bassins



2022 ~ 2023



COMPLEXE SPORTIF DU VAL SAINT-MARTIN À PORNIC
 T. 02 40 82 32 33 • aquacentre@pornicagglo.fr

www.pornicagglo.fr

PORNIC agglo FAIRE MAINTENANT FAIRE DURABLEMENT