

les
Balnéides

CENTRE AQUATIQUE
SAISON 2017/2018





SO' DIFFERENT !

Entrez dans l'univers serein de l'eau, élément sensuel par excellence, source de détente, de sport, de loisirs, de plaisir et de jeux. Des moments essentiels partagés d'émotions et de complicité, à vivre en famille ou entre amis.



SO' SPORT !

L'eau, l'élément idéal pour faire du sport. Activité aquatique par excellence, la Natation. Mais pas que ! **Nouveau concept** : l'aquatraining, le sport qui fait des vagues pour mouiller son maillot et garder la tête hors de l'eau.

Parcours aquatraining
Mouillez votre maillot

Aquabike, tapis de course, trampoline, vélo elliptique mis à la disposition du public, hors jour de forte fréquentation. Réservé aux adultes et limité à 20 mn.

Période scolaire et petites vacances :
tous les jours sauf Mardi et Vendredi
été : du Lundi au Vendredi à partir de 17h30
Samedi et Dimanche toute la journée

Modelage, bien-être
Accordez-vous une pause

Association de différentes techniques relaxantes adaptées en fonction de vos besoins ou de vos envies.

Hors saison : le Vendredi de 18h à 20h et le Samedi de 10h00 à 12h00
En saison : le Mardi de 10h30 à 13h et le Jeudi de 16h30 à 19h00
Tarif - Séance 1/2h : 31 € • Séance 1h : 51 €. Sur réservation

SO' FUN !

Amusement illimité !
Sur les Double-Rocker ou Spinner, les toboggans et autres jeux... Lors des soirées « before Holiday » fluorescentes, moussantes, DJ et danses...



SO' RELAX !

L'eau à 29°, les jacuzzis, les jets-massant, les transats...



SO' ZEN !

Des instants de douceur, de chaleur et de paix... le temps d'un sauna ou d'un modelage.

Les tarifs et horaires Tarifs du 01/07/2017 au 30/06/2018

Entrée adulte **6,15 €**
Entrée tarif réduit, à partir de 2 ans **5,20 €***
(-18 ans, étudiant, demandeur d'emploi sur justificatif)

Offre famille week-end :
1 entrée enfant gratuite
pour 2 entrées adultes plein tarif

Entrée carte Cézam **5,20 €**
Entrée piscine + sauna ⁽¹⁾ **10,75 €**
Badge 10 entrées tarif unique (valable 18 mois) ⁽²⁾ **48,65 €**

Badge 20 entrées tarif unique (valable 18 mois) ⁽²⁾ **79,70 €**
Abonnement mensuel famille ⁽²⁾ **55 €**
Carte au temps 10h (valable 18 mois) ⁽²⁾ **36,60 €**
Carte au temps 20h (valable 18 mois) ⁽²⁾ **60,65 €**
Leçon de natation **15 €**
Sauna, la séance ⁽¹⁾ **7,75 €**
Sauna 5 séances ⁽¹⁾ **32 €**
Sauna, location de la cabine ⁽¹⁾ **22 €**
Tarif CE **à partir de 4,61 € l'entrée**
Tarif groupe (association) **à partir de 3,80 € l'entrée**

* les enfants de moins de 10 ans doivent être accompagnés d'un adulte
(1) Sur réservation. (2) Hors soirées spéciales. (3) Abonnement famille : sur présentation du livret de famille, une carte est délivrée par bénéficiaire (enfant jusqu'à 18 ans). Chaque membre de la famille sera identifié par une fiche client avec photo.
La 1^{re} délivrance est facturée 5 €. Shorts et bermudas interdits.

Horaires d'été 2017

Tous les jours du 10/07 au 31/08
De 10h30 à 19h30

	PÉRIODE SCOLAIRE		Petites Vacances Zone B et du 03/07 au 09/07/2017 et du 01/09 au 03/09/2017
	GRAND BASSIN	PETIT BASSIN	
Lundi	12h15/18h		10h/13h - 14h30/18h30
Mardi	16h30/20h30	16h30/19h45	14h30/21h
Mercredi	10h/12h30 - 15h15/18h	10h/11h45 - 15h15/18h	10h/13h - 14h30/18h30
Jeudi	10h/13h30 Réservé aux adultes	10h/12h Réservé aux adultes	10h/13h - 14h30/18h30
	16h30/19h		
Vendredi	16h/21h		14h30/21h
Samedi	14h15/18h30		10h/12h - 14h30/18h30
Dimanche	10h/18h		10h/18h

Fermetures techniques du 11 au 17 septembre 2017 et du 12 au 18 mars 2018. Fermé les 24, 25 et 31 décembre, le 1^{er} de l'an et le 1^{er} mai.
Fermeture des caisses 1/2h avant l'heure indiquée. Évacuation des bassins 20 mn avant l'heure indiquée.

Les activités saison 2017/2018

TARIFS	Activités	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Droit d'inscription activités saison : 25 €/activité - payable séparément, non remboursable							
224 €	AQUAGYM	9h45/10h30 10h30/11h15 17h45/18h30 18h30/19h15 19h15/20h00	12h00/12h45 12h45/13h30	11h45/12h30 18h00/18h45 19h30/20h15	12h00/12h45 12h45/13h30 19h00/19h45 19h45/20h30	12h00/12h45	
	AQUAGYM DOUCE	11h15/12h00	10h30/11h15 11h15/12h00	12h30/13h15		10h45/11h30 12h45/13h30	
	AQUATONIC	20h00/20h45	19h45/20h30*	18h45/19h30	20h30/21h15		
	AQUATRIO <i>(aquabike - jogging - palmes)</i>	11h30/12h15 19h15/20h00				13h00/13h45	
	AQUASTRETCHING			13h15/14h00		10h00/10h45	
245 €	AQUABIKE/ TRAINING			20h30/21h15			
	AQUABIKE	20h00/20h45	20h30/21h15		19h45/20h30	10h00/10h45	
233 €	NATATION PLAISIR	10h30/11h30		18h30/19h30 19h30/20h30	18h45/19h45	12h00/13h00	9h00/10h00
180 €	BNSSA	18h00/19h00					

* Ce cours a lieu en ouverture public. Le petit bassin lui est strictement réservé
Facilité de paiement par prélèvement automatique : 7€ - 7 échéances à partir de 36 € (apporter 1 R.I.B)
Assurance remboursement (facultative) : 13 €. Se renseigner à l'accueil.
Un certificat médical est demandé lors de l'inscription.

S'immerger,

c'est déjà se faire du bien !

SO'
DYNAMIC!

INSCRIPTION

À partir du 3 juillet 2017
aux heures d'ouverture au public

Aquagym douce

Gymnastique aquatique réservée à un public dont l'objectif est de retrouver ou de conserver un entretien corporel. L'eau permet des mobilisations articulaires amples et des efforts tout en douceur.

Aquagym

Gymnastique aquatique rythmée. Activité permettant de remodeler la silhouette en sollicitant tous les muscles du corps.

Aquatonic

Gymnastique aquatique très rythmée destinée aux personnes ayant une bonne condition physique et recherchant le renforcement musculaire.

Aquatrio

3 en 1, activité complète et variée - En alternance sur plusieurs séances, vous pratiquerez de l'AQUABIKE, de l'AQUAPALMES et de l'AQUAJOGGING (en grand bassin).

Aquabike

Activité physique intense où l'on ne se contente pas de pédaler. Enchaînement d'exercices variés. La résistance et les mouvements de l'eau démultiplient les efforts à fournir, sollicitent de nombreux muscles, améliorent l'endurance et procurent un massage drainant. Pour des jambes ultra toniques et un cardio au top.

Aquabike/Training

En alternance avec l'aquabike (une semaine sur deux) série d'exercices faisant travailler différentes parties du corps rendant les séances ludiques et variées.

Effets recherchés : renforcement musculaire de l'ensemble de la silhouette, endurance cardiovasculaire et respiratoire.

Aquastretching

Activité basée sur des étirements, des assouplissements et le travail de l'équilibre. Exercices qui soulagent les douleurs articulaires et dorsales.

Natation plaisir

Activité basée sur le perfectionnement des différentes nages selon un programme d'entraînement évolutif. Cours accessible à toute personne sachant se déplacer sur 25 m ventral et 25 m dorsal en grande profondeur. Durée 1 heure.

BNSSA

Diplôme reconnu d'état permettant d'assurer la sécurité des baignades aménagées et réglementairement autorisées et celles des établissements de natation d'accès payant.

Un bon niveau en natation est exigé, évaluation des candidats lors de la 1^{re} séance.

Sentez-vous bien !

Sentez-vous sport !

Petit poisson deviendra grand



50
KIDS!

INSCRIPTION

À l'issue d'un test

À partir du 6 SEPTEMBRE 2017 de 13h à 15h pour une inscription le mercredi
À partir du 9 SEPTEMBRE 2017 de 9h30 à 13h pour une inscription le samedi, puis aux heures d'ouverture au public.

D'abord frétilant, puis fringant !

École de natation

Tarif 2017/2018	DROIT D'INSCRIPTION Paiement à part.	COMPTANT par chèque ou Chèque-Vacances	PRÉLÈVEMENT AUTOMATIQUE
SAISON	25€ / Enfant Non remboursable	206 €	213 € 7 échéances à partir de 30 € Apporter 1 RIB

	Mercredi				Samedi				
	13h00 à 13h45	13h45 à 14h30	14h30 à 15h15	17h45 à 18h30	10h15 à 11h00	11h00 à 11h45	11h45 à 12h30	12h30 à 13h15	13h15 à 14h00
1^{re} étoile de mer Niveau 1 <i>Début d'apprentissage des nages ventrales et dorsales</i>	★	★			★	★			
2^e étoile de mer Niveau 2 <i>25 m brasse - Déplacement sur le dos</i>	★	★			★	★	★		
3^e étoile de mer Niveau 3 <i>25 m dos crawlé - Apprentissage crawl</i>	★	★			★	★		★	
Hippocampe Niveau 4 <i>100 m brasse - 50 m dos</i>			🐡				🐡	🐡	
Crevette Niveau 5 <i>200 m brasse et dos - 50 m crawl - Initiation papillon</i>			🐙					🐙	🐙
Dauphin 1 & 2 Niveau 6 <i>400 m 3 nages < 20 mn - 200 m 4 nages</i>			🐬				🐬	🐬	
Perfectionnement Niveau 7 <i>Entraînement à la natation sportive Initiation au sauvetage</i>				🏊			🏊		
Natation synchronisée <i>Pour cette activité il est demandé :</i> 1. De bien savoir nager 3 nages (niveau crevette) 2. Assiduité et rigueur									13h15 à 14h30 🏊

La planification des groupes peut être modifiée. Un certificat médical est demandé lors de l'inscription en École de natation et Bébés dauphins

Bébés Dauphins et Jardin d'Éveil

PLOUF DANS L'EAU !

La peur de l'eau n'existe pas chez le nourrisson. Les séances de bébés nageurs sont l'occasion de découvrir tous les plaisirs de l'eau en famille. La prise de contact avec l'eau s'effectue dans les bras de maman ou papa. De multiples jeux sont proposés pour favoriser le développement des réflexes psychomoteurs du bébé.



L'activité BÉBÉS DAUPHINS se déroule d'octobre à juin (hors vacances scolaires)	Samedi			
	9h00 à 9h40	9h40 à 10h20	10h20 à 11h	11h à 11h40
De 6 mois* à 18 mois	🐬			
De 18 mois à 4 ans		🐬		
De 18 mois à 4 ans			🐬	
Jardin d'éveil pour les enfants de 4 ans à 6 ans <i>Cette séance se déroule en 2 temps : 20 mn dirigée et 20 mn de ludique. À l'approche des 6 ans l'enfant sera prêt à intégrer l'ÉCOLE DE NATATION.</i>				🐬

*2^e rappel DTC Polio

Tarif 2017/2018

Droit d'inscription (Paiement à part, non remboursable) : 25€ / Enfant
1^{er} ENFANT : 148 €
2^e ENFANT et + : 108 €
Assurance remboursement (facultative) : 13 €

50
ENJOY!



Je grimpe, je tourne,
je glisse, me hisse,
je tombe, remonte, je saute,
Je plonge, je m'agrippe
me balance.
Je m'amuse, m'esclaffe !
Trop FUN le SPINNER et
le DOUBLE ROCKER.



Je danse, je ris,
me trémousse, je m'éclate !
Trop COOL les soirées
« Before Holiday »

ÉTÉ ET PETITES VACANCES

- **BOUÉES (petit bassin) :** tous les jours
- **DOUBLE ROCKER et SPINNER (grand bassin) :** du lundi au vendredi de 14h00 à 17h30

PÉRIODE SCOLAIRE :

- **BOUÉES** le mercredi, samedi et dimanche

Quand et comme...



50' EASY!

...vous voulez!

Leçons de natation
adultes / enfants

15 € la séance, sur réservation

Les activités à la séance

Sans abonnement, sans engagement
si ce n'est avec vous-même !

Aquabike

Activité physique intense. Enchaînement d'exercices variés. Pour des jambes ultra toniques et un cardio au top.

Aquafitness

Gymnastique aquatique dynamique. Enchaînement d'exercices toniques et variés. Activité aidant à consolider sa résistance à l'effort.

Future maman

Activité animée par un maître-nageur et une sage-femme axée sur la respiration, la relaxation, le maintien musculaire. Le cours s'adresse aux futures mamans d'au moins 3 mois de grossesse afin de les aider à la vivre pleinement et à préparer leur accouchement sans se substituer aux méthodes classiques.

Période	AQUABIKE	AQUAFITNESS	FUTURE MAMAN
Hors vacances d'octobre à Juin	Vendredi 10h00 à 10h45	Samedi 11h45 à 12h30	Vendredi 9h15 à 10h00
Vacances zone B	AQUABIKE	AQUAPALMES	AQUAFITNESS
Toussaint Février Pâques	Judi 18h15 à 19h00	Lundi 18h15 à 19h15	Samedi 11h45 à 12h30
Eté du 10/07 au 31/08	AQUABIKE	AQUAGYM	
	Lundi / Vendredi 9h30 à 10h15	Judi 9h30 à 10h15	
	Mercredi 19h15 à 20h00	Mardi 19h15 à 20h00	
Tarifs	La séance	Carte activités 6 séances	
		Adhérent (activité saison)	Autre
Future Maman	10,50 €	-	-
Aquagym Aquafitness Aquapalmes Aquabike	10,50 €	51 €	56 €



Rejoignez-nous sur



51 allée de Loc'hilaire • 29170 Fouesnant
Tél. : 02 98 56 18 19 / E-mail : contact@balneides.com

www.balneides.com