

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

À PARTIR DU 20 SEPTEMBRE 2021

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 l'adolescence.

TARIF UNIQUE	
carte annuelle	169 €

CRÉNEAU FAMILLE 9H – 9H45

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

Jardin d'eau (2 à 5 ans)
Pour découvrir le milieu aquatique par le jeu en famille.

TARIFS UNIQUES	
1 séance	12,50 €
10 séances	90 €
Supplément enfant (entre 5 et 10 ans) frère ou sœur accompagnant	3,00 €

Livret d'accueil Bébé et Jardin d'eau à l'inscription.

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	61 €

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 acquis.

Animations gratuites pendant les vacances scolaires
Parcours aquatiques et structures gonflables

COURS COLLECTIFS ENCADRÉS PAR UN ÉDUCATEUR PAR GROUPES DE NIVEAU

Les apprentissages sont progressifs et permettent de franchir les étapes essentielles que sont la familiarisation, l'immersion, la respiration, les différents équilibres et la propulsion avant d'aborder l'enseignement des différentes techniques de nages.

STAGES COMPENSATION 2020/2021
Pendant les vacances scolaires, sur inscription.

NATATION ADULTES

À PARTIR DU 20 SEPTEMBRE 2021

HORAIRES SÉANCES DE 45 MIN

Aquaphobie / Débutant 1

jeudi 20h

Débutant 2

lundi 19h

Initié

jeudi 19h

Perfectionnement 1

mardi 19h30

Perfectionnement 2

mercredi 20h

Entraînement

lundi 19h

TARIFS UNIQUES	
carte au trimestre*	90 €
carte nominative de 10 séances « Natation »**	110 €

* Dates et trimestres bloqués
90 € le premier trimestre (du 20/09 au 11/12/2021)
- 10 % sur le 2^{ème} acheté, soit 81 € (du 13/12/2021 au 19/03/2022)
- 30 % sur le 3^{ème} acheté, soit 63 € (du 21/03 au 18/06/2022)

** Utilisable sur les créneaux de niveaux et rechargeable. Carte valable un an, de date à date.

Cours particuliers de natation (enfant/adulte) par les éducateurs sportifs

Aquacentre :
cours.aquacentre@pornicagglo.fr

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

Club de plongée OCPH de la Bernerie :
matthieu.vende@gmail.com

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

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

Triathlon
cjacktriathlon@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.

TARIFS	AVEC ACCÈS BASSINS	
	plein	réduit *
1 entrée	10,40 €	8,20 €
carte ** 12 entrées	104 €	82 €

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.

TARIFS	SANS ACCÈS BASSINS	
	plein	réduit *
1 entrée	5,30 €	4,30 €
carte ** 12 entrées	53 €	43 €

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

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

ACCÈS À L'ESPACE DÉTENTE
Uniquement sur les heures d'ouverture des bassins

LA SEMAINE DÉCOUVERTE
du 6 au 12 déc. 2021
-
SOIRÉE ZEN
le 10 déc.
18h30 > 23h



TARIFS DE L'AQUACENTRE

À PARTIR DU 1^{ER} JUILLET 2021

ACCÈS BASSINS		
TARIFS	plein	réduit
enfant (- 4 ans)	gratuit	
entrée jeune (4 à 17 ans)	4,20 €	
1 entrée	5,25 €	4,20 €
carte 12 entrées*	52,50 €	42,00 €
carte famille** donnant droit à une entrée à 3€ par membre de la famille	25 €	

CARTE ANNUELLE*		
TARIF	plein	réduit
unique	208 €	142 €

* valable 1 an de date à date

** famille avec 2 enfants minimum, valable 6 mois

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

 **Retrouvez-nous sur notre page Facebook Aquacentre**

Coordonnées GPS : 47.120731 ; -2.091136

www.pornicagglo.fr

HORAIRES PÉRIODE SCOLAIRE

13 SEPTEMBRE 2021 > 27 JUIN 2022

Accès piscine • Espace détente

	9H	10H	11H	12H	13H	14H	15H	16H	17H	18H	19H	20H	21H
lundi					12H15 - 14H					16H - 20H30			
mardi					12H15 - 13H40						18H - 21H		
mercredi					12H15 - 13H40			15H - 17H45		15H - 20H30			
jeudi								15H - 17H25			18H - 21H		
vendredi					12H15 - 14H			16H - 18H		18H - 20H			
samedi		9H30 - 11H45					14H - 17H30						
dimanche	9H - 10H30												

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

Ouvert également : **les 11 novembre, 18 avril, 8 et 26 mai de 9h à 13h**
 Fermetures exceptionnelles : **les 25 décembre, 1^{er} janvier, 1^{er} mai et 6 juin**
 Fermeture technique réglementaire : **du 30 août au 12 septembre 2021**

Cours aquatiques (hors vacances scolaires Zone B et jours fériés)

Reprise des cours le lundi 20 septembre 2021

	lundi	mardi	mer.	jeudi	ven.	sam.
9h						
10h		10h15		10h15		
11h		11h15		11h15		
12h				12h15		
16h				16h15	16h15	
18h			18h15			
19h						
20h						

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

* Activité avec certificat médical, après entretien avec un éducateur

HORAIRES PETITES VACANCES (ZONE B)

Toussaint 25 OCT. > 7 NOV. 2021 – Noël 20 DÉC. 2021 > 2 JANV. 2022
 Hiver 7 FÉV. > 20 FÉV. 2022 – Printemps 11 AVRIL > 24 AVRIL 2022

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

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

■ Location Aquabike ou parcours cardio

Ouvert également : **le 18 avril (lundi de Pâques) de 9h à 13h**
 Fermetures exceptionnelles : **les 25 décembre et 1^{er} janvier**

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
- Serviette obligatoire dans l'espace détente
- Jeton ou pièce de 1 € pour les casiers
- Seuls les maillots ou "slips de bain" sont autorisés
- Caleçon et body interdits



DANS LE RESPECT DES MESURES SANITAIRES EN VIGUEUR

Horaires

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

ACTIVITÉS FORMULES À LA CARTE

HORAIRES > SE RÉFÉRER AU PLANNING

Aquagym

Travail de tonification musculaire et modelage du corps.

Aquafitness

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

Aquaforme

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 endurance.

DISPOSITIF SPORT SANTÉ Renseignements 02 40 82 32 33

SEMAINE DÉCOUVERTE « ACTIVITÉS »* du 14 au 19 mars

*Aquagym ou aquabike

TARIFS	
1 séance	12,50 €
carte activités (10 séances) *	110 €
carte au trimestre **	90 €
10 séances + accès Espace Détente	140 €

aucun cours n'est dispensé sur les jours fériés

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-respiratoire.

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

** 1 séance par semaine, jour et horaire fixes
 90 € le premier trimestre
 - 10 % sur le 2^{ème} acheté (soit 81 €)
 - 30 % sur le 3^{ème} acheté (soit 63 €)

PARCOURS CARDIO FORMULES À LA CARTE

HORAIRES > SE RÉFÉRER AU PLANNING

Parcours cardio

Accès au parcours cardio et / ou location d'aquabike à volonté sans réservation

TARIFS	plein	réduit *
parcours + accès bassins	10,40 €	8,20 €
carte 12** parcours + accès bassins	104 €	82 €
supplément parcours	5,30 €	4,30 €
carte 10** parcours + 2 offerts	53€	43€

* 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



2021 ~ ~ 2022



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



www.pornicagglo.fr