



2023 ~
~ 2024

Bassins et pataugeoire
Jeux d'eau
Parcours cardio
Espace détente
Natation
Activités enfants et adultes...

Complexe sportif du Val Saint-Martin ~ Pornic
T. : 02 40 82 32 33
aquacentre@pornicagglo.fr

PORNIC
agglo
PAYS DE RETZ



Faire maintenant
Faire durablement

www.pornicagglo.fr

~ ACTIVITÉS ~

FORMULES À LA CARTE

NOUVEAU !

AQUA CROSS TRAINING

Méthode de développement cardio-respiratoire et musculaire complète et intensive. Entraînement « full body » combinant travail de renforcement musculaire général et déplacements et/ou exercices aquatiques.

Activité s'adressant à des personnes ayant une bonne condition physique (prévoir un tee-shirt).

AQUAFITNESS

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

AQUAPALM AU GRAND BASSIN

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

AQUA TRAINING

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 et sollicite l'activité cardio-respiratoire

AQUAGYM

Travail de tonification musculaire et modelage du corps.

TARIFS

1 séance	12,5 €
Carte 10 séances*	112 €
Carte 10 séances* + espace détente seul	155 €
Carte 25 séances* (rechargeable)	227 €
Carte annuelle**	273 €

*Carte valable 1 an, de date à date. Activités sur réservation.

**1 séance par semaine, jour et horaire fixes. Carte valable de septembre à juin (hors vacances scolaires).

AQUA BIEN-ÊTRE

Améliorer vos qualités de souplesse, d'endurance, de respiration et de coordination fondamentales au bien-être par un suivi personnalisé.

Certificat médical demandé.

TARIFS AQUA BIEN-ÊTRE

Carte 10 séances*	115 €
Carte 25 séances*	230 €

*Carte valable 1 an, de date à date. Sur inscription auprès d'un éducateur (certificat médical demandé).

**La carte permet d'accéder à l'aqua bien-être, y compris pendant les vacances. Sur réservation.






















DISPOSITIF SPORT SANTÉ

Se renseigner : 02 40 82 32 33



~ PLANNING DES ACTIVITÉS ~

SUR RÉSERVATION

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h 9h45	 Aqua-fitness	 Aqua-gym	 Aqua training	 Aqua-gym	 Aqua-bike	
10h15 11h		 Aqua bien-être		 Aqua bien-être		
11h 11h45	 Aqua-gym		 Aqua-fitness		 Aqua-fitness	
11h15 12h		 Aqua-bike		 Aqua-gym		 Aqua-gym
16h15 17h	 Aqua bien-être			 Aqua-bike	 Aqua-gym	
18h15 18h45			 Aqua-bike			
19h 19h45	 Aqua-fitness		 Aqua-fitness			
20h 20h45	 Aqua-palm	 Aqua cross training				

NOUVEAU!



Pour toutes vos réservations et vos paiements en ligne : aquacentre.pornicagallo.fr

À noter : les cours ne sont pas dispensés pendant les jours fériés.



~ ACTIVITÉS ENFANTS ~

DE SEPTEMBRE À JUIN

CRÉNEAU FAMILLE

SAMEDI DE 9H À 10H15

À partir de 6 mois, des créneaux encadrés par des éducateurs sportifs pour s'éveiller aux plaisirs de l'eau et découvrir le milieu aquatique par le jeu et en famille.

Aménagement bassin, parcours, matériel varié.

ANNIVERSAIRES

MERCREDI OU SAMEDI APRÈS-MIDI

À partir de 6 ans, pour 10 enfants max., encadrés par deux adultes. Au programme : boissons, gâteau, photo et cadeau.

Tarif : 90 €

PENDANT LES VACANCES

ANIMATIONS GRATUITES

Parcours aquatiques et structures gonflables.

TARIFS	- 4 ans et 1/2 adultes	+ 4 ans et 1/2 adultes
1 séance	13 €	17,5 €
Carte 10 séances	117 €	157,5 €
Entrée 1 pers. supp.	5 €	

À noter : pas de créneau famille les jours fériés, ni pendant les vacances scolaires.



~ NATATION ENFANTS ~

DE SEPTEMBRE À JUIN

ÉCOLE DE NATATION

1 SÉANCE / SEMAINE, JOUR FIXE

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

Abonnement annuel*	190 €
Test natation	3,30 €

*Carte nominative.
10 % de réduction à partir du 2^e abonnement enfant fratrie (soit 171 €).

À noter : pas d'école de natation les jours fériés, ni pendant les vacances scolaires.

PENDANT LES VACANCES

STAGES DE NATATION

1 ÉVALUATION INITIALE

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

5 GROUPES DE NIVEAU

Piratouilles (5 ans), étoiles de mer, crocodiles, poissons et requins.

5 COURS COLLECTIFS DE 45 MIN.

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 nage.

TARIF UNIQUE

Carte stage*	68 €
--------------	------

*Carte nominative.
5 % de réduction sur le 2^e enfant fratrie (soit 64,6 € pour le 2^e) et pour les enfants inscrits sur l'année.



~ NATATION ADULTES ~ DE SEPTEMBRE À JUIN

HORAIRES (SÉANCES DE 45 MIN.)

- Débutants - *lundi 20h*
- Initiés - *jeudi 19h*
- Perfectionnement - *mercredi 19h*
- Entraînement - *lundi 19h*

À noter : pas de cours de natation les jours fériés, ni pendant les vacances scolaires.

TARIFS UNIQUES

1 séance découverte	5 €
Carte annuelle (1 cours/sem.)*	243 €
Carte annuelle (2 cours/sem.)**	375 €
Carte 10 séances***	112 €
Carte 10 séances + espace détente	155 €

*Carte nominative. Jour et horaire du cours fixes.

**Uniquement sur cours Perfectionnement et Entraînement.

***Carte nominative (après test de niveau), valable 1 an de date à date (hors vacances et jours fériés).

~ LES ASSOCIATIONS ~

STRUCTURES PRÉSENTES À L'AQUACENTRE

- Club de plongée de la Couronnée
president.couronnee@gmail.com
- Club de plongée OCPR de la Bernerie
contact@ocpr44.fr
- Section hockey subaquatique
matthieu.vende@gmail.com
- Pornic Triathlon
pornictriathlon@gmail.com
- Pornic natation ~ section sauvetage
pornic.natation.paysderetz@gmail.com
- Cours individuels
cours.aquacentre@pornicagglo.fr



~ ESPACE DÉTENTE ~ SAUNAS & HAMMAM

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.

ET AUSSI...

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

TARIFS	AVEC ACCÈS AUX BASSINS		SANS ACCÈS AUX BASSINS	
	Plein	Réduit*	Plein	Réduit*
1 entrée	11 €	9 €	7 €	6 €
Carte 10 entrées (bassins + détente)	100 €	80 €	60 €	50 €
Forfait mensuel**	30 € / mois		22 € / mois	

*Étudiants et élèves âgés de 16 à 17 ans, demandeurs d'emploi et personnes handicapées, sur justificatif de moins de 6 mois.

**Abonnement nominatif. Prélèvements avec engagement sur 12 mois obligatoire. Montants annuels : prélèvements de 360 € pour un forfait avec accès aux bassins, 264 € sans accès aux bassins.

À noter : 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 la salle d'attente.



~ PARCOURS CARDIO ~ FORMULES À LA CARTE

Accès au parcours cardio et/ou location d'aquabike, trampoline, haltères à volonté sur les horaires d'ouverture des bassins (sauf mardi de 18h à 19h45 et dimanche de 9h à 10h30).

SANS RÉSERVATION

TARIFS	Plein	Réduit*
Parcours + accès au bassin	8 €	6,5 €
Recharge 3 entrées	27 €	22,5 €
Forfait mensuel** (accès bassin + parcours + espace détente)	35 € / mois	
Supplément parcours cardio	3 €	


*Étudiants et élèves âgés de 16 à 17 ans, demandeurs d'emploi et personnes handicapées, sur justificatif de moins de 6 mois.

**Abonnement nominatif. Prélèvements avec engagement sur 12 mois obligatoire. Montant annuel : 420 €.



~ HORAIRES ~

PÉRIODE SCOLAIRE

 **À noter** : fermeture des bassins et de l'espace détente 20 min. avant l'heure de fermeture indiquée. Fermeture des caisses 30 min. avant.

Horaires des espaces	Accès bassins	Accès bassins + espace détente	Accès espace détente seul	Accès libre parcours cardio
LUNDI	12h15 ~ 14h		16h ~ 20h30	12h15 ~ 13h40
MARDI		12h15 ~ 14h		12h15 ~ 13h40
		18h ~ 20h40 (fermeture à 20h du bassin ludique)		18h ~ 19h45
MERCREDI		15h ~ 17h45	17h25 ~ 19h30	15h ~ 17h25
JEUDI	12h15 ~ 14h	18h ~ 21h	16h ~ 18h	12h15 ~ 13h40
				18h ~ 20h40
VENDREDI		12h15 ~ 14h	14h ~ 18h	12h15 ~ 13h40
SAMEDI		14h ~ 17h30		14h ~ 17h10
DIMANCHE		9h ~ 13h		9h ~ 10h30

L'AQUACENTRE EST OUVERT (DE 9H À 13H) : mercredi 1^{er} novembre 2023, samedi 11 novembre 2023 et lundi 1^{er} avril 2024

JOURS DE FERMETURE : lundi 25 décembre 2023, lundi 1^{er} janvier 2024, mercredi 1^{er} mai 2024, lundi 20 mai 2024, samedi 1^{er} juin 2024, mercredi 26 juin 2024

FERMETURE TECHNIQUE : du lundi 6 au dimanche 19 mai 2024

PETITES VACANCES (ZONE B)

~

Toussaint 23 OCT. > 5 NOV 2023 – **Noël** 26 DÉC. 2023 > 7 JANV. 2024

Hiver 26 FÉV. > 10 MARS 2024 – **Printemps** 22 AVRIL > 5 MAI 2024

Horaires des espaces	Accès bassins	Accès bassins + espace détente	Accès libre parcours cardio
LUNDI	12h ~ 14h	15h ~ 18h	12h ~ 13h40
			15h ~ 17h40
MARDI		12h ~ 20h	12h ~ 13h40
			17h ~ 19h40
MERCREDI		15h ~ 18h	15h ~ 17h40
JEUDI		12h ~ 20h	12h ~ 13h40
			17h ~ 19h40
VENDREDI	12h ~ 14h	15h ~ 18h	12h ~ 13h40
			17h ~ 19h40
SAMEDI		14h ~ 17h30	14h ~ 17h10
DIMANCHE		9h ~ 13h	9h ~ 10h30

~ TARIFS ~

À PARTIR DU 1^{ER} JUILLET 2023

ACCÈS BASSINS		
TARIFS	PLEIN	RÉDUIT*
1 entrée enfant (moins de 4 ans)	Gratuit	
1 entrée jeune (4-17 ans)	4,65 €	
1 entrée adulte	5,65 €	4,65 €
Carte famille**	Achat de la carte 44 €, puis entrée unitaire à 3,3 € sur présentation de la carte	
Carte 10 entrées***	50,85 €	41,85 €
Forfait mensuel (accès bassins illimité)****	18 €/mois soit 216€ par an	
Forfait annuel jeune (4-12 ans) et réduit	170 €	

*Tarif réduit pour les étudiants et élèves âgés de 16 à 17 ans, les demandeurs d'emploi et les personnes handicapées, sur justificatif de moins de 6 mois.

**Carte famille nominative, valable 1 an. Obtention sur présentation du livret de famille.

***Carte valable 1 an, de date à date.

****Abonnement nominatif sur 1 an, de date à date, avec engagement 12 mois.

~ RÈGLEMENT ~



- ~ Les enfants de - 8 ans doivent être accompagnés et surveillés par un adulte ~
- ~ Le port du bonnet de bain est obligatoire dans les bassins et lors des activités ~
- ~ Serviette obligatoire dans l'espace détente ~
- ~ Prévoir jeton ou pièce 1 € pour les casiers ~
- ~ Douche savonnée obligatoire avant l'entrée dans les bassins ~
- ~ Caleçons et body interdits ~
- ~ Le lycra thermique (adulte/enfant) est autorisé ~



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

Coordonnées GPS : 47.120731 ; -2.091136

 Suivez-nous : **Aquacentre**

Réservation et paiement :

aquacentre.pornicagglo.fr

PORNIC
agglo
PAYS DE RETZ



Faire maintenant
Faire durablement

~ ANIMATIONS ~

~ LES RENDEZ-VOUS MENSUELS ~

SAMEDI DE 14H30 À 17H

DIMANCHE DE 9H À 12H

9/10 SEPT. ~ 7/8 OCT. ~ 11/12 NOV.

9/10 DÉC. ~ 13/14 JANV. ~ 10/11 FÉV.

9/10 MARS ~ 13/14 AVRIL ~ 4/5 MAI

8/9 JUIN



PARCOURS AQUATIQUES

Dans les bassins ludiques et sportifs le samedi. Dans le bassin ludique uniquement le dimanche.

PRÊT DE MATÉRIEL

Dans le bassin sportif, le dimanche matin.

~ LES SEMAINES DÉCOUVERTE ~

DU 18 AU 30 SEPT. 2023



SEMAINE DÉCOUVERTE ACTIVITÉS

1 séance découverte (/pers.) pour 2,5 € (pour les non abonnés), sur certains cours. L'opportunité de découvrir, au choix : aqua bien-être, aquapalm, aquaform, aquacross training, aquacircuit en cours et en location.

DU 4 AU 10 DÉC. 2023



SEMAINE DÉCOUVERTE ESPACE DÉTENTE

Accès à l'espace détente pour 2,5 €. Sur horaires définis.

DU 18 AU 24 MARS 2024



SEMAINE DÉCOUVERTE ACTIVITÉS

Découverte au tarif de 2,5 € la séance. 2 séances par personne, maximum. Cours ciblés et location circuit cardio.





~ LES ANIMATIONS PONCTUELLES ~

SAMEDI 28 OCTOBRE 2023

DE 14H À 17H



HALLOWEEN

Fêtez halloween à l'Aquacentre. Animations dans les bassins, maquillage et goûter pour les enfants.

JEUDI 23 NOVEMBRE 2023

DE 18H À 21H



SOIRÉE ZEN

Jacuzzi éphémère, buffet... À tarif unique.

SAMEDI 10 FÉVRIER 2024

DE 14H À 17H30



APRÈS-MIDI STRUCTURES GONFLABLES ET DÉFIS AQUATIQUES

Profitez en famille des structures gonflables et jeux aquatiques dans les différents bassins. Lots à gagner et surprises !

JEUDI 15 FÉVRIER 2024

DE 18H À 21H



SOIRÉE SAINT-VALENTIN

Offre pour les couples : 1 entrée achetée, 1 entrée offerte. Chocolats offerts par nos partenaires.

JEUDI 21 MARS 2024

DE 18H À 21H



SOIRÉE DÉCOUVERTE FITNESS

Dans le cadre de la semaine découverte activités, séance à 2,5€. Plusieurs cours enchaînés : aqua training, cross training, fitness, aqua-bike, aquapalm...

SAMEDI 25 MAI 2024

DE 14H À 17H



JOURNÉE DE PRÉVENTION DE LA NOYADE

Venez découvrir les gestes qui sauvent. Ateliers premiers secours. Visuels pédagogiques.