

Saison
2015 - 2016

Un cocktail
de loisirs aquatiques!
Sport · jeu · détente

COMMUNAUTÉ
AURAY
QUIBERON
TERRE-ATLANTIQUE

Nouveautés

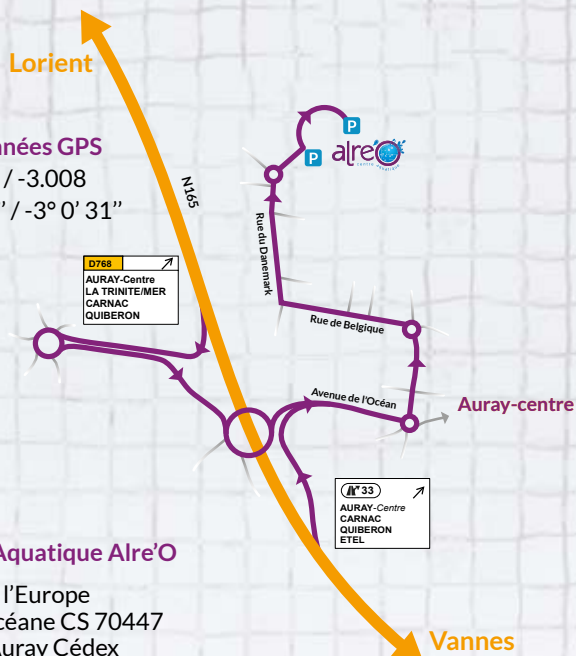
2015 - 2016

Aqua-jogging

Plus intensif que l'aquagym, l'aqua-jogging se pratique essentiellement en grande profondeur. Le cours se divise en trois parties : échauffement de 10 minutes, travail de cardio-training et de renforcement musculaire, relaxation et étirements. Les participants, au nombre de 15, doivent savoir nager et avoir une bonne condition physique. Le brevet de 50 m est obligatoire.
Le mardi soir, de 21h à 21h45, hors vacances scolaires.

Aquagym prénatale

Avec Alre'O, les femmes enceintes ont leur moment de détente avec l'aquagym prénatale. Sans risque de blocage ou de blessure, cette activité toute en légèreté favorise un meilleur maintien corporel et une meilleure circulation sanguine.
Le lundi soir, de 20h à 20h45, hors vacances scolaires.
Sur réservation, 8 € par séance.



photos: ©Michel Jamoneau sauf mention contraire - ne pas jeter sur la voie publique

Infos pratiques

Nocturne
le mardi,
jusqu'à 22h15
(période scolaire)

Ouverture
7j/7

JOURS FÉRIÉS

ouverture identique
au dimanche

CENTRE AQUATIQUE FERMÉ

1^{er} novembre, 25 décembre,
1^{er} janvier et 1^{er} mai

VACANCES SCOLAIRES

Ces horaires sont valables
à partir du premier lundi de
chaque vacance de la zone B
(anciennement zone A)

- > Maillot de bain obligatoire. Short et bermuda interdits. Bonnet de bain conseillé
- > Enfants de -12 ans obligatoirement accompagnés d'un adulte sur l'espace bassin
- > Fermeture des caisses 45 minutes avant la fermeture de l'établissement
- > Évacuation des bassins et de la balnéo 30 minutes avant la fermeture de l'établissement
- > Renouvellement de carte en cas de perte : 2 euros

INSCRIPTIONS AUX COURS ET ACTIVITÉS

Toutes les inscriptions aux activités et aux cours (programmés de septembre à juin)
auprès de l'accueil de 8h à 19h.

Dépôt des dossiers :

- > **Aquagym et Aquabike** : le lundi 31 août
- > **Cours de natation adultes** : le mardi 1^{er} septembre
- > **Cours et activités enfants** : le mercredi 2 septembre
- > **À partir du jeudi 3 septembre, toutes activités en fonction des places restantes.**

Tous les tarifs proposés par Alre'O sont soumis au règlement des ventes de prestations de service.

Tous les usagers qui accèdent à Alre'O doivent se conformer au règlement intérieur de l'établissement, disponible à l'accueil.

ORIGINAL COMMUNICATION

Le plaisir de buller

*Comme un poisson
dans l'eau*

Gardez la forme !

Tout un univers de jeu !





Bassins



Horaires d'ouverture

	Bassins en périodes scolaires	Bassins petites vacances	Bassins vacances d'été
Lundi	12h-14h 18h15-20h15	10h-19h	
Mardi	12h-14h 18h15-22h15	10h-21h	
Mercredi	12h-14h 15h-20h15	10h-19h	
Jeudi	12h-14h 18h15-20h15	10h-21h	10h-19h30
Vendredi	12h-14h 18h15-20h15	10h-19h	
Samedi	14h30-18h30	10h-13h 14h30-18h30	
Dimanche	9h-13h30 14h30-18h30	9h-13h30 14h30-18h30	



Sauf bassin ludique



Cours de natation



Horaires des cours enfants

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Débutant	17h15	17h15	14h	17h15	17h15	
Perf 1		17h15	14h	17h15	17h15	
Perf 2		17h15	14h	17h15	17h15	
Perf 3		17h15		17h15		
Natation synchro	17h15		18h45			
Jardin aquatique encadré (4-6ans)	17h15		14h		17h15	
Bout'choux (0-4ans)						10h-12h30
Stage débutant (vacances scolaires)	9h	9h	9h	9h	9h	9h

Durée des cours 45 à 50 minutes

Pour les Bout'choux, la baignade est libre, sous surveillance et réservée aux parents avec leur(s) enfant(s) de moins de 4 ans (bassin aménagé de jeux et de parcours)



Horaires des cours adultes

	Lundi	Mercredi	Vendredi
Débutants	21h		20h
Perf 1		20h	21h
Perf 2		21h	

Durée des cours 45 à 50 minutes



Niveaux d'entrée aux cours pour les enfants

Perf 1 nager 25 m (avec matériel/test boléro)

Perf 2 nager 25 m 1 nage (sans matériel)

Perf 3 nager 50 m 2 nages (sans matériel)

Natation synchro sur test

Niveaux d'entrée aux cours pour les adultes

Perf 1 nager 25 m (sans matériel)

Perf 2 nager 50 m (sans matériel)

Passage de diplôme et attestation :

- > sur prise de rendez-vous auprès de l'accueil (hors vacances scolaires)
- > présentation d'une pièce d'identité
- > entrée + 2€



Tarifs

Adulte	5,10 €
Enfant	4,30 €
Tarifs réduits	4,60 €
Carte adulte (10 entrées)	45,90 €
Carte enfant (10 entrées)	38,70 €
Carte 10h	37,00 €
Carte famille	45,00 €
Alre'O Bus adulte	4,50 €
Alre'O Bus enfant	3,80 €
Alre'O Bus adulte (10 entrées)	40,50 €
Alre'O Bus enfant (10 entrées)	34,00 €

GRATUIT

- > Pour les moins de 4 ans
- > Pour les accompagnants de personnes en situation de handicap

Tarifs réduits sur présentation du justificatif (étudiants, demandeurs d'emploi)

Cartes 10 entrées et 10h valables un an à compter de la date d'achat

Carte famille valable 30 jours à partir de la date d'achat, maximum 7 personnes par jour

Alre'O Bus : réduction sur présentation du titre de transport Auray Bus en cours de validité



Tarifs



Abonnement annuel cours adultes 220,00 €

Abonnement annuel cours enfants 210,00 €

Jardin aquatique (trimestre) 80,00 €

Stage 10 séances (2 semaines) 80,00 €

Stage 5 séances (1 semaine) 40,00 €

À partir de janvier 135,00 €

1^{er} trimestre : du 7 septembre au 23 novembre (hors vacances scolaires)

2^e trimestre : du 30 novembre au 7 mars (hors vacances scolaires)

3^e trimestre : du 14 mars au 30 mai (hors vacances scolaires)

Uniquement pendant les vacances scolaires

Un équipement écologique
 Traitement de l'eau à l'ozone
 Chauffage au bois 100% local
 Entretien par produits ecolabel-écocert

Un bassin d'apprentissage
 avec 4 buses de nage à contre-courant
 et 3 buses de massage

Une pataugeoire
 avec un champignon à eau, un toboggan

Un bassin ludique
 avec des banquettes bouillonnantes

Un espace balnéo
 avec sauna, hammam, spa,
 douches relaxantes et plage extérieure

Un bassin sportif
 de 5 couloirs

Un grand toboggan
 de 75 m avec aquafrein
 (taille minimum 1,10 m)

Une boule à vagues
 hauteur des vagues 1 m

Une plage minérale
 et un espace vert
 avec jeux gonflables,
 (en saison estivale)



Balnéo



Aquagym & Aquabike

Horaires d'ouverture

	Balnéo en périodes scolaires	+ bassins en périodes scolaires	Balnéo ou Balnéo + bassins petites vacances	Balnéo ou Balnéo + bassins vacances d'été
Lundi	10h-21h	12h-14h 18h15-21h	10h-19h	
Mardi	10h-22h	12h-14h 18h15-22h	10h-21h	
Mercredi	10h-21h	12h-14h 18h15-21h	10h-19h	
Jeudi	10h-21h	12h-14h 18h15-21h	10h-21h	10h-19h30
Vendredi	10h-21h	12h-14h 18h15-21h	10h-19h	
Samedi	10h-13h 14h30-18h30	14h30-18h30	10h-13h 14h30-18h30	
Dimanche	10h-13h30 14h30-18h30	10h-13h30 14h30-18h30	10h-13h30 14h30-18h30	

L'espace Balnéo est accessible uniquement aux + 18 ans

Horaires

	Aquagym	Aquabike	Aquabike petites vacances	Location Aquabike
Lundi	11h45 16h15 20h (prénatale)	12h30 20h15 21h	19h	18h15-20h15
Mardi	12h30 16h15 21h (aqua-jogging)	11h45		18h15-22h15
Mercredi	11h45	12h30 20h15 21h	19h	18h15-20h15
Jeudi	12h30 16h15	11h45 20h15 21h		18h15-20h15
Vendredi	11h45 16h15 21h	12h30 20h15	19h	18h15-20h15
Samedi	10h15 (énergie) 11h (body)	11h45		

📌 Hors vacances scolaires.

📌 Pour l'aqua-jogging, brevet de 50 m exigé

Durée des cours 45 minutes.



Tarifs

- 📌 Cartes 10 entrées et 10h valables un an à compter de la date d'achat
- 📌 Carte au mois valable 30 jours à partir de la date d'achat

Accès Balnéo	9,50 €
Carte Balnéo (10 entrées)	85,50 €
Accès Balnéo + Bassins	13,00 €
Carte Balnéo + Bassins (10 entrées)	115,00 €
Accès Balnéo + Bassins au mois	110,00 €



Tarifs

Aquagym (annuel)	220,00 €
Aquabike (annuel)	220,00 €
Cours à l'unité (selon places disponibles)	8,00 €
Location aquabike	3,20 €

📌 À partir de janvier : 135,00 €