

## VENZ FAIRE LE PLEIN D'ÉNERGIE SEUL, ENTRE AMIS OU EN FAMILLE :

La piscine de La Guerche est équipée d'un bassin d'apprentissage de 250 m<sup>2</sup> et d'une pataugeoire.

L'équipement accueille petits et grands pour le plaisir, la détente ou l'épanouissement sportif.

## L'ÉQUIPE DE LA GUERCHE PROPOSE DE NOMBREUSES ACTIVITÉS :

Avec Muscul'et eau (parcours de musculation dans l'eau), la piscine de La Guerche innove dans le domaine de la remise en forme et de l'entretien physique sur le territoire vitréen. A cela s'ajoutent les activités d'aquagym ainsi que les cours d'apprentissage et de perfectionnement en nage pour les enfants et pour les adultes.

## TARIFS

	Enfants	Adultes (à partir de 18 ans)
Entrée heure pleine	2,15 €	3,35 €
Entrée heure creuse		2,15 €
Carte 10 entrées	19,35 €	30,15 €
Carte 10 entrées CE heures creuses		21,50 €
Entrées groupes vacances	1,65 €	2,45 €

Baignade gratuite pour les enfants de 0 à 2 ans inclus.

- + Arrêt de la caisse 30 min avant la fermeture de la piscine.
- + Pour les forfaits, l'absence à une séance ne sera ni récupérée, ni remboursée.

## À NOTER

Les inscriptions pour le mois de septembre ont lieu dès juin.

**ATTENTION**, les horaires et tarifs sont susceptibles d'être modifiés.

Fermeture une semaine en juillet et deux semaines à Noël pour l'entretien technique obligatoire.

Pour tous renseignements :  
02 99 96 32 99  
www.vitrecommunaute.org

## SÉCURITÉ ET HYGIÈNE

L'accès de la piscine est interdit aux enfants de moins de 8 ans s'ils ne sont pas accompagnés d'un adulte majeur.

**Surveillance des bassins** par une personne (éducateur sportif).

**Vestiaires avec casiers individuels** (prévoir une pièce d'1€ ou un jeton métallique).

**La qualité de l'eau dépend de vous !**  
Douche et passage dans les pédiluves sont obligatoires.  
Les caleçons et shorts sont interdits.  
Bonnets de bain obligatoires.

**Les contrôles de l'eau :**  
Analyses chimiques : 3 fois/jour,  
Analyses bactériologiques : 1 fois/mois.

## HORAIRES

### PÉRIODE SCOLAIRE

	Accès au bassin
Lundi	16h00 - 17h00*
Mardi	18h45 - 20h30
Jeudi	12h30 - 13h30*
Samedi	15h00 - 17h00
Dimanche	9h00 - 12h00

\* Entrée tarif «heure creuse» pour les adultes

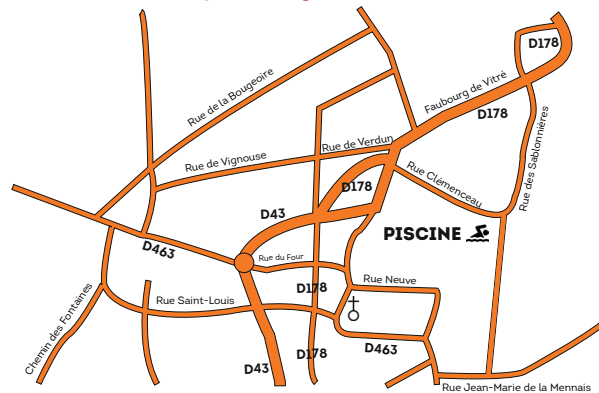
### PÉRIODE DE VACANCES

	Petites vacances	Vacances d'été
Mardi	15h00 - 20h30	15h00 - 20h30
Mercredi	15h00 - 18h00	15h00 - 18h30
Jeudi	15h00 - 18h00	15h00 - 18h30
Vendredi	15h00 - 18h00	15h00 - 18h30
Samedi	15h00 - 18h00	15h00 - 18h30
Dimanche	9h00 - 12h00	9h-12h et 15h-18h30**

\*\* Les dimanches après-midi tarif «heure creuse» pour les adultes

## PLAN D'ACCÈS

Rue des Sablonnières 35130 La Guerche-de-Bretagne  
Tél. : 02 99 96 32 99 - piscine.laguerche@vitrecommunaute.org



Retrouvez tout au long de l'année les créneaux d'ouverture et les animations proposés par la piscine de La Guerche sur :  
www.vitrecommunaute.org

VITRÉ  
COMMUNAUTÉ

# PISCINE

La Guerche-de-Bretagne (35)

SAISON  
2019-2020



Détente, sports  
et loisirs  
au programme

VITRÉ  
COMMUNAUTÉ

L'EFFET  
VITRÉ

## LES COURS POUR LES ENFANTS

- + 4 à 5 ans : préapprentissage.
- + 6 ans niveau : débutants.
- + 8 ans niveau : débutants +.
- + 10 ans niveau : perfectionnement.
- + 8 ans niveau : multi-activités.

L'âge est donné à titre indicatif (n'hésitez pas à venir faire passer un test à votre enfant sur les ouvertures publiques).

### 01. PRÉAPPRENTISSAGE (4 À 6 ANS)

Dès la moyenne section maternelle, les enfants peuvent découvrir les plaisirs de l'eau !

- + Horaires : mardi à 17h, mercredi à 11h et 13h30, vendredi à 17h.
- + Tarif annuel : 45 € le trimestre (30 mn).

### 02. DÉBUTANT

Ce cours permet aux enfants déjà familiarisés à l'eau de s'initier à la natation.

- + Horaires : lundi à 17h ou à 18h, mercredi à 10h ou à 14h, jeudi à 17h ou à 18h, vendredi à 17h30, samedi à 10h ou à 11h.
- + Tarif annuel : 78,50 € le trimestre (45 mn).

### 03. DÉBUTANT +

Ce cours permet aux enfants de prendre confiance en eux.

- + Horaires : lundi à 17h, mercredi à 10h, 14h ou à 17h, vendredi à 17h30.
- + Tarif annuel : 78,50 € le trimestre (45 mn).

### 04. PERFECTIONNEMENT

Savoir nager c'est bien mais se perfectionner c'est encore mieux !

- + Horaires : lundi à 18h, mercredi à 17h, jeudi à 17h.
- + Tarif annuel : 78,50 € le trimestre (45 mn).

### 05. MULTI-ACTIVITÉS

Pour découvrir d'autres disciplines aquatiques : techniques de nages, palmage et water-polo.

- + Horaires : mercredi à 16h (jeux) et jeudi à 18h (nage).
- + Tarif annuel : 78,50 € le trimestre (45mn).

### 06. STAGE ÉTÉ

Dès 6 ans.

- + Horaires : du mardi au samedi 13h30-14h25 sur 2 semaines.
- + Tarif : 78,50 € les 10 cours.

## LES COURS POUR LES ADULTES

Jetez-vous à l'eau ! Il n'y a pas d'âge pour apprendre à nager !

### 01. PEURS DANS L'EAU

Apprendre à faire confiance à l'eau et prendre plaisir.

- + Horaires : mardi à 10h.
- + Tarif : 43,50 € les 5 séances renouvelables.

### 02. DÉBUTANT

- + Horaires : jeudi à 20h.
- + Tarif annuel : 87 € le trimestre (45 mn).

### DÉBUTANT +

- + Horaires : jeudi à 10h.
- + Tarif annuel : 87 € le trimestre (45 mn).

### 03. PERFECTIONNEMENT

Des séances de perfectionnement sont proposées aux adultes.

- + Horaires : lundi à 19h, mercredi à 20h, jeudi à 10h ou à 19h, samedi à 17h.
- + Tarif annuel : 87 € le trimestre (45 mn).

### 04. GYM AQUATIQUE

Pour se muscler en douceur ! Dos, abdos, fessiers, mollets, tous les muscles sont sollicités, ce qui permet d'affiner sa silhouette harmonieusement.

- + Horaires : lundi à 12h20 ou à 20h, mardi à 9h, mercredi à 9h ou à 11h30 ou à 18h ou à 19h, jeudi à 9h, vendredi à 12h20 (nouveau) ou à 16h.
- + Tarif annuel : 81 € le trimestre (45 mn).

### 05. MUSCUL'ET EAU

Véritable parcours de musculation, cette activité, installée dans l'eau, est à découvrir seul(e) ou en groupe.

En plus de l'effort physique effectué sur les divers appareils à des rythmes plus ou moins soutenus, l'eau procure un double effet. De part sa résistance, elle intensifie le travail et dans le même temps, l'eau masse les zones du corps sollicitées.

- + Horaires des séances libres (sans animateur) : PÉRIODE SCOLAIRE : lundi à 9h15, mardi à 19h ou à 19h45, jeudi à 12h35, vendredi à 9h, samedi à 15h15 ou à 16h, dimanche à 9h ou à 9h45. HORS PÉRIODE SCOLAIRE : mardi à 18h ou 18h45, vendredi à 16h15 ou 17h, dimanche à 9h ou 9h45.
- + Tarif : carte de 5 entrées à 31,75 € (45 mn).

- + Horaires des séances animées : PÉRIODE SCOLAIRE UNIQUEMENT : lundi à 10h, mercredi à 15h15, vendredi à 9h45.
- + Tarif : carte de 5 entrées à 43,50 € (45 mn).

### 06. AQUABIKE LIBRE

Activité permettant de pédaler dans l'eau pour améliorer le retour veineux et le système cardio vasculaire. L'activité a aussi un effet de bien-être grâce au massage drainant procuré par la pression de l'eau.

- + Horaires : lundi à 16h10 sur les séances libres Muscul'et Eau
- + Tarif : carte de 5 entrées à 31,75 € (45 mn).

### 07. MULTI-ACTIVITÉS SENIORS

La natation est un sport doux adapté aux séniors. Cette séance est proposée aux personnes qui souhaitent passer un moment dynamique de détente autour de différentes disciplines sur une année (Gym Aqua, aqua-vélo, natation...).

- + Horaires : mercredi à 12h30 (45 mn).
- + Tarif annuel : 87 € le trimestre.

### 08. PALMAGE

Pour découvrir le milieu subaquatique et travailler sa condition physique.

- + Horaires : vendredi à 18h30.
- + Tarif annuel : 87 € le trimestre adulte.

