

# TARIFS

sous réserve de modifications

	Enfants	Adultes (>18ans)
Entrée	3.90€	5.35 €
Carte 10 entrées*	35.10€	48.15 €
Carte mensuelle*	17.55€	25 €
Pack famille (5 personnes-max. 2 adultes)	20,15 €	
Groupe 10 entrées (association)	2,98 € (l'unité)	4,05 € (l'unité)
Sauna & hammam		10,20 €
Abo. mensuel bien-être**		41 €
Hydrothérapie (séance 20min)		10,20 €
Pack récupération (hydrothérapie + sauna + hammam)		14,30 €
Pack récupération (association)(hydrothérapie + sauna + hammam)		9 €

\* Lors du premier passage, achat du badge : 2,5 €  
 \*\* Lors du premier passage, achat du bracelet : 5,5 €

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

 Arrêt de la caisse 45 min avant la fermeture de la piscine

 Pour les forfaits, l'absence à une séance ne sera ni récupérée, ni remboursée mais échangée contre une entrée baignade à valoir sur les ouvertures au public

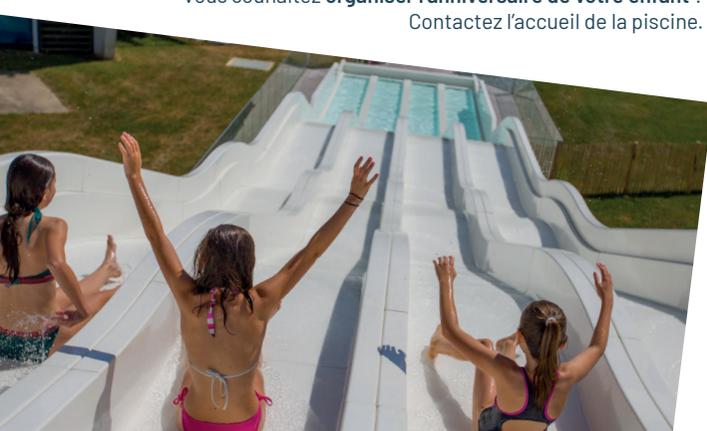
 Carte de 10 entrées valable 1 an

 Carte de cours ou autres abonnements valable pour la période réservée.

 Carte de cours à la séance valable 1 an.

 Pensez aux cartes cadeaux pour faire plaisir à un proche !

Vous souhaitez organiser l'anniversaire de votre enfant ?  
 Contactez l'accueil de la piscine.



# HORAIRES

## Période scolaire

Évacuation des bassins et de l'espace bien-être 30min avant la fermeture.

	Bassin 6 couloirs	Bassin 5 couloirs	Bassin ludique	Sauna & hammam	Hydrothérapie (sur réservation)
Lundi	12h30-14h	11h15-14h		10h-22h	
Mardi	15h-22h	19h30-22h	15h-22h	10h-12h 14h-22h	18h30-20h30
Mercredi	11h15-16h30		11h15-16h	10h-22h	
Jeudi	12h30-14h	11h15-14h			
Vendredi		11h15-14h 16h30-20h	12h30-14h 16h30-20h	10h-20h	
Samedi		14h30-18h30		10h-12h 14h30-18h30	15h-17h
Dimanche & jours fériés	de mai à sept.	9h-13h30 15h-18h30			10h-12h
	de oct. à avril	9h-13h30			

Sous réserve de modifications ponctuelles.

Mise à jour des horaires pour chaque période de vacances sur le site : [www.vitrecommunaute.org](http://www.vitrecommunaute.org)

La piscine sera fermée les 01/11/2023, 25/12/2023, 01/01/2024 et 01/05/2024

# HYGIÈNE ET RÉGLEMENTATION

## Maillots autorisés



Maillot 1 pièce



Maillot 2 pièces



Maillot compétition



Slip de bain



Boxer de bain



Jammer



Couche de bain

# PRATIQUE

Route d'Argentré-du-Plessis, Chemin du Feil 35500, Vitré

Tél. : 02 23 55 16 20

E-mail : [piscine.bocage@vitrecommunaute.org](mailto:piscine.bocage@vitrecommunaute.org)

Retrouvez tout au long de l'année les créneaux d'ouverture et les animations proposés par la piscine du Bocage sur : [www.vitrecommunaute.org](http://www.vitrecommunaute.org)

# PISCINE

# DU

# BOCAGE



Vitré (35)

**SAISON**  
**2023/2024**



Dynamisme, détente, loisirs,  
 les plaisirs de l'eau en XXL



## LES COURS POUR LES ENFANTS

### 01. ÉCOLE DE NATATION ENFANT

(test obligatoire - inscription au trimestre ou au semestre)  
Cours de natation pour tout public et tout niveau.

- Tarif : 8 € la séance.
- Horaires : Lundi 17h, 18h, mercredi 10h, 16h, 17h, jeudi 17h, 18h.

### 03. BAIGNADE AMÉNAGÉE

Baignade strictement réservée aux enfants âgés de 2 à 6 ans accompagnés de leurs parents (au moins un parent par enfant).  
Le bassin est aménagé de parcours ludiques et éducatifs.

- Tarif : 5,35 € par adulte et 3,90 € par enfant.
- Horaires : Samedi 10h30 à 12h.

### 02. JARDIN D'ENFANTS

(Inscription à l'année)  
Activité réservée aux enfants de 4 à 5 ans. Familiarisation avec le milieu aquatique.

- Tarif : 4,60 € la séance de 30 mn.
- Horaires : Mercredi 17h, 17h30.

### 04. ÉCOLE DE SAUVETAGE ENFANT

(test pendant le mois de septembre)  
Activité permettant de parfaire son niveau de natation tout en explorant les fondamentaux du sauvetage aquatique.

- Pour les enfants de 10 à 16 ans.
- Tarif : 170 € pour l'année scolaire.
- Horaires : Mercredi 17h.

## LES COURS POUR LES ADULTES

### 01. ÉCOLE DE NATATION ADULTE

(test obligatoire - inscription au trimestre)  
Cours de natation pour tout public et tout niveau.

- Tarif : 9,10 € la séance.
- Horaires : Lundi à 18h30, 19h, mardi à 11h et jeudi à 19h30, 20h30.

### 03. AQUA+

Activité à destination des personnes sachant nager mais ayant peur de la grande profondeur. Stage programmé lors des vacances scolaires.

- Tarif : 9,10 € la séance.

### 02. MON AMIE L'EAU ADULTES/ADOS

Activité aquatique permettant la découverte de l'eau pour les personnes qui appréhendent le milieu.

- Tarif : 9,10 € la séance (session de 5 séances)
- Horaires : Jeudi 19h30

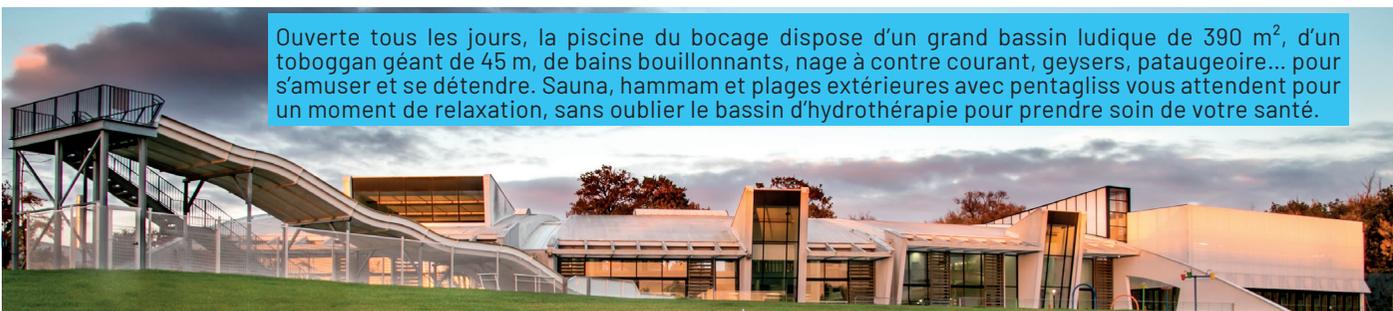
### 04. PRÉPARATION AQUATIQUE AU BNSSA

Préparez votre Brevet National de Sécurité et de Sauvetage Aquatique (BNSSA).

- Formation à partir de 16 ans.
- Tarif : 170 € pour l'année scolaire. (Test en septembre)

## À NOTER

- Les horaires et tarifs sont susceptibles d'être modifiés.
- Fermeture une semaine en février et trois jours en septembre pour les vidanges techniques.
- Vestiaires avec casiers individuels (prévoit une pièce d'1€ ou un jeton uniquement métallique, pas de jeton plastique).
- Les enfants de moins de 8 ans doivent être accompagnés d'un adulte en tenue de bain.
- Les bouées sont interdites, seuls les brassards ou les ceintures sont autorisés.
- La piscine ne prête pas de matériel.



Ouverte tous les jours, la piscine du bocage dispose d'un grand bassin ludique de 390 m<sup>2</sup>, d'un toboggan géant de 45 m, de bains bouillonnants, nage à contre courant, geysers, pataugeoire... pour s'amuser et se détendre. Sauna, hammam et plages extérieures avec pentagloss vous attendent pour un moment de relaxation, sans oublier le bassin d'hydrothérapie pour prendre soin de votre santé.

## ACTIVITÉS PHYSIQUES

### 01. GYM AQUATIQUE AU TRIMESTRE

(Inscription au trimestre)

Activité aquatique non traumatisante permettant d'améliorer le système cardio vasculaire, de déverrouiller les articulations et de tonifier les muscles sous la forme d'exercices, le tout en musique.

- Horaires : Gym aquatique au trimestre : Lundi 19h30, 20h30, mercredi 18h30, 19h, 20h, 20h30, jeudi 20h30, samedi 9h15.
- Tarif : 8,50 € la séance.

### 02. GYM AQUATIQUE À LA SÉANCE

- Horaires : Lundi et vendredi : 16h, mardi 11h, 14h, 15h et 16h, mercredi 9h et 11h.

### 03. GYM AQUATIQUE RETRAITÉS

Activité aquatique non traumatisante permettant d'améliorer le système cardio vasculaire, de déverrouiller les articulations et de tonifier les muscles sous la forme d'exercices, le tout en musique.

- Tarif : 8,50 € la séance.
- Horaires : Vendredi 11h35.

### 04. AQUABIKE

(inscription au trimestre)

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.

- Tarif : 11,10 € la séance encadrée de 40 mn.
- Horaires : Mercredi 18h30, 19h30, jeudi 19h30.

### 05. AQUADOS

Activité aquatique douce non traumatisante permettant le renforcement musculaire.

- Tarif : 8,50 € la séance.
- Horaires : Jeudi 16h.

### 06. CIRCUIT TRAINING

(inscription au trimestre)

Activité aquatique sous forme de parcours sur différents appareils. Il permet de travailler plusieurs groupes musculaires et d'agir sur le plan cardio vasculaire.

- Tarif : 11,10 € la séance encadrée de 45 mn.
- Horaires : Lundi 12h30, 15h30, 16h30, 17h30, jeudi 17h30, 18h30, 19h30, 20h30, vendredi 12h15, samedi 9h15.

### 07. LOCATION DE MATÉRIEL

Pendant les ouvertures à la baignade, possibilité de louer un vélo ou un vélo elliptique, circuit training (jeudi à 12h30). Tarif : 3,50 € l'heure, en plus de l'entrée baignade. Se renseigner à l'accueil.

Pour tout achat d'un cours ou d'un accès Bien-être, la baignade est offerte si les bassins sont ouverts au public.

## BIEN-ÊTRE

### 01. NATATION PRÉNATALE

Activité aquatique réservée aux femmes enceintes. Elle permet d'atténuer les tensions et de conserver une activité durant la grossesse. Un travail de respiration sera aussi effectué créant un lien avec l'accouchement.

- Tarif : 8,50 € la séance.
- Horaires : Mardi 14h. Séances en couple pendant les vacances scolaires jeudi 19h30.

### 02. HYDROTHERAPIE

Méthode naturelle qui consiste à traiter et prévenir certaines pathologies chroniques par l'usage de l'eau froide ou chaude sous l'action mécanique de jets d'eau sur le corps.

- Tarif : 10,20 € la séance de 20 mn - 14,30 € pack récupération (hydrothérapie + sauna + hammam), 4,10 € si sauna-hammam réglé, 4,85 € si baignade réglée.
- Sur réservation à l'accueil de la piscine.

### 03. SAUNA

Pièce chauffée à haute température (moyenne de 80 degrés). La chaleur est sèche. Les bienfaits : action relaxante et purifiante, évacuation des toxines.

- Tarif : 10,20 € (sauna + hammam) / 4,85 € si baignade réglée / 4,10 € si hydrothérapie déjà réglée.

### 04. HAMMAM

Pièce à chaleur humide (entre 40 et 50 degrés). Les bienfaits : action relaxante et récupératrice.

- Tarif : 10,20 € (sauna + hammam) / 4,85 € si baignade réglée / 4,10 € si hydrothérapie déjà réglée.



### VOUS PRÉFÉREZ NAGER ?

- Deux bassins sportifs vous permettront de vous entraîner :
- Un bassin de 25 m avec 5 couloirs.
- Un bassin de 25 m avec 6 couloirs.