

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

La piscine de La Guerche est équipée d'un bassin polyvalent de 385m², composé d'une zone sportive, d'une zone d'apprentissage ainsi que d'une pataugeoire de 57m². L'ensemble est complété par un espace bien-être proposant un sauna, un hammam et un espace de relaxation. La piscine dispose d'une découvrabilité partielle du toit permettant aux usagers de profiter du soleil aux beaux jours.... pour s'amuser, se détendre et s'épanouir.

L'ÉQUIPE DE L'AQUA'VA PROPOSE DE NOMBREUSES ACTIVITÉS :

Des activités aquatiques douces aux plus dynamiques et encadrées : Aquagym, Circuit training, Aquabike (nouveau), Palmage...

Cours de préapprentissage, débutant, peurs dans l'eau, perfectionnement pour les enfants et adultes. Il y en a pour tous les âges et pour tous les niveaux.

TARIFS

	Enfants	Adultes (à partir de 18 ans)
Entrée	3,55 €	4,80 €
Carte 10 entrées*	31,95 €	43,20 €
Carte mensuelle*	16 €	22,45 €
Carte mensuelle piscines communautaires*	17,80 €	25,50 €
Pack famille (5 personnes / maximum 2 adultes)	18,20 €	
Groupe de 10 entrées	2,75 € l'unité	3,65 € l'unité
Sauna & Hammam		10,40 €
Abonnement mensuel bien-être**		41,60 €

* Lors du premier passage, achat du badge : 2,50 €

** Lors du premier passage, achat du bracelet : 5,50 €

- 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 un an.
- Vous souhaitez organiser l'anniversaire de votre enfant ? Contactez l'accueil de la piscine.
- Vestiaires avec casiers individuels (prévoir une pièce d'1€ ou un jeton uniquement métallique)

HORAIRES

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

	Période scolaire	Petites vacances	Vacances estivales
Lundi Bassins Bien-être	14h30-16h30 10h30-20h45	Fermée	
Mardi Bassins Bien-être	17h15-21h 10h30-12h/14h-21h	15h - 20h30* 15h - 20h30*	
Mercredi Bassins Bien-être	UNIQUEMENT Baignade aménagée (Parent/enfant 7 ans inclus) 11h10-12h15 10h30-21h	14h30-19h* 14h30-19h*	
Jeudi Bassins Bien-être	12h-13h30 10h30-20h45	12h-14h*/14h30-19h* 12h-14h*/14h30-19h*	14h30-19h* 14h30-19h*
Vendredi Bassins Bien-être	Fermée 10h30-19h15	14h30-19h* 14h30-19h*	
Samedi Bassins Bien-être	14h30-18h30* 10h30-12h25*/14h30-18h30*	14h30-18h30* 14h30-18h30*	
Dimanche Bassins Bien-être	9h-13h* 9h-13h*	9h-13h* 9h-13h*	9h-13h*/15h-18h30* 9h-13h*/15h-18h30*

La piscine sera fermée les jours fériés (sauf si le jour férié est un dimanche).
Fermeture sans exception les : 1^{er} mai, 1^{er} novembre, 25 décembre et 1^{er} janvier.

HYGIÈNE ET RÉGLEMENTATION

Maillots autorisés



Maillot 1 pièce



Maillot 2 pièces



Maillot compétition



Slip de bain



Boxer de bain



Jammer



Couche de bain

- o La qualité de l'eau dépend de vous ! Douche savonnée et passage dans les pédiluves sont obligatoires.
- o Les enfants de moins de 8 ans doivent être accompagnés par un adulte en tenue de bain.
- o Les bouées sont interdites, seuls les brassards ou les ceintures sont autorisés.

PRATIQUE

Rue de la Vannerie 35130 La Guerche-de-Bretagne
Tél. : 02 99 96 32 99
E-mail : piscine.laguerche@vitrecommunaute.org

Retrouvez tout au long de l'année les créneaux d'ouverture et les animations proposées par la piscine Aqua'Va sur :
vitrecommunaute.org

AQUA:VA

ESPACE AQUATIQUE DE VITRÉ COMMUNAUTÉ

LA GUERCHE-DE-BRETAGNE (35)



SAISON
2024-2025



Sports,
détente
et loisirs !

Vitré Communauté, la proximité

vitrecommunaute.org

VITRÉ
COMMUNAUTÉ

LES COURS POUR LES ENFANTS

Avant chaque nouvelle inscription :
test obligatoire sur les ouvertures publiques.
Règlement à l'inscription pour chaque trimestre.

01. PRÉ-APPRENTISSAGE (inscription au trimestre)

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

🕒 **Horaires** : mercredi 13h30, vendredi 17h, samedi 10h30.

💰 **Tarif** : 4,70 € la séance (30min)

02. DÉBUTANT (inscription au trimestre)

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

🕒 **Horaires** : lundi 17h ou 18h, mercredi 10h ou 15h, jeudi 17h, vendredi 17h30, samedi 9h30.

💰 **Tarif** : 8,15 € la séance (45 min).

03. DÉBUTANT + (inscription au trimestre)

Ce cours permet aux enfants de prendre confiance en eux.

🕒 **Horaires** : lundi 17h, mercredi 10h ou 17h, jeudi 17h, vendredi 17h30, samedi 11h.

💰 **Tarif** : 8,15 € la séance (45 mn).

04. PERFECTIONNEMENT (inscription au trimestre)

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

🕒 **Horaires** : lundi 18h, mercredi 16h.

💰 **Tarif** : 8,15 € la séance (45 min).

05. MULTI-ACTIVITÉS (inscription au trimestre)

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

🕒 **Horaires** : mercredi 17h, jeudi 18h.

💰 **Tarif** : 8,15 € la séance (45 min).

06. BAIGNADE AMÉNAGÉE ENCADRÉE PAR UN ÉDUCATEUR : NOUVEAU

Baignade strictement réservée aux enfants jusqu'à 7 ans inclus accompagnés par un adulte (au moins un adulte pour deux enfants). Le bassin est aménagé de parcours ludiques et éducatifs.

🕒 **Horaires** : mercredi de 11h10 à 12h15.

💰 **Tarifs** : 4,80€ par adulte et 3,55€ par enfant.

À NOTER

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

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

LES COURS POUR ADULTES

Avant chaque nouvelle inscription :
test obligatoire sur les ouvertures publiques.
Règlement à l'inscription pour chaque trimestre.

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

01. PEURS DANS L'EAU (SESSION DE 5 SÉANCES)

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

🕒 **Horaires** : mardi 10h.

💰 **Tarif** : 9,30€ la séance (45 min).

02. DÉBUTANT (inscription au trimestre)

🕒 **Horaires** : mardi 10h, jeudi 20h.

💰 **Tarif** : 9,30 € la séance (45 min).

03. DÉBUTANT+ (inscription au trimestre)

🕒 **Horaires** : jeudi 10h.

💰 **Tarif** : 9,30 € la séance (45 min).

04. PERFECTIONNEMENT (inscription au trimestre)

🕒 **Horaires** : lundi 19h, mercredi 20h15, jeudi 19h.

💰 **Tarif** : 9,30 € la séance (45 min).

05. PERFECTIONNEMENT/PALMAGE (inscription au trimestre)

🕒 **Horaires** : vendredi 18h30.

💰 **Tarif** : 9,30 € la séance (45 min).

BIEN-ÊTRE

01. SAUNA

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

💰 **Tarif** : 10,40 € (sauna + hammam) / 5.60 € si baignade réglée

02. HAMMAM

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

💰 **Tarif** : 10,40 € (sauna + hammam) / 5.60 € si baignade réglée

LES ACTIVITÉS PHYSIQUES

01. GYM AQUATIQUE (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** : lundi 12h15 ou 20h, mardi 9h, mercredi 9h, 12h30 ou 18h, jeudi 9h, vendredi 12h15 ou 16h.

💰 **Tarif** : 8,70 € la séance (45 min).

02. CIRCUIT TRAINING (NOUVEAUX APPAREILS)

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

Circuit training animé (inscription au trimestre)

🕒 **Horaires** des séances animées par un éducateur : lundi 9h45 ou 10h45 ou 14h45, mercredi 19h05, vendredi 9h45 ou 10h45.

💰 **Tarif** : 11,30 € la séance (45 min).

Circuit training libre (à partir de 16 ans)

🕒 **Horaires** des séances libres sans éducateur :

PÉRIODE SCOLAIRE : mardi 18h ou 19h, jeudi 12h15, dimanche 9h15 ou 10h15.

HORS PÉRIODE SCOLAIRE : mardi 18h ou 19h, jeudi 12h15 (sauf l'été), vendredi à 17h30, dimanche 9h15 ou 10h15.

💰 **Tarif** : 3,50€/heure en plus de l'entrée de la baignade.

À noter : Possibilité de louer un vélo, un vélo elliptique ou un tapis de course sur les mêmes créneaux horaires que le Circuit training libre et le samedi à 15h, 16h ou 17h.

03. AQUABIKE : NOUVEAU (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.

🕒 **Horaires** : jeudi 18h15 ou 19h15.

💰 **Tarif** : 11,30 € la séance (40min).

Pour tous renseignements :

02 99 74 52 61 / www.vitrecommunaute.org