

L'Aquatis



Complexe aquatique > 6 bassins = 1 400m² de plan d'eau > 2 bassins sportifs dont 1 bassin extérieur = 6 couloirs / 25 m > 1 bassin ludique de 410 m² à 32° = rivière rapide, jets massants, 2 aquaboggans de 55 et 60 m, > Pataugeoire de 80 m² > Fosse de plongée de 5m (plongeur à 1m) > **Espace Forme** : sauna, hamma, spa, cardio-training > **Espace extérieur** : beach volley, jeux d'eau, pelouse.

Horaires Période scolaire	Bassin ludique Pataugeoire	Bassin sportif intérieur	Espace Forme / Détente	Bassin extérieur	Aquaboggans
Lundi		12h - 14h 18h30 - 20h	12h - 20h	12h - 20h	
Mardi	17h15 - 19h45	12h - 14h 18h30 - 21h15	12h - 21h15	12h - 14h 16h15 - 20h	
Mercredi	15h - 18h30	15h - 20h	10h - 12h 15h - 20h	10h - 12h 15h - 19h	15h - 17h30
Jeudi		12h - 13h55 16h15 - 20h	12h - 20h	12h - 20h	
Vendredi	17h15 - 20h	12h - 13h55 16h15 - 20h	12h - 20h	12h - 20h	
Samedi	10h - 12h30 & 14h15 - 18h *				10h30 - 12h 14h45 - 17h30
Dimanche	9h30 - 12h30 & 14h15 - 18h*				10h - 12h 14h45 - 17h30

Fosse à plongeon : ouverte uniquement les samedis et dimanches de 14h45 à 17h30
* **Bassin extérieur** : horaires week-end des vacances de la Toussaint à Pâques = uniquement le matin

Période vacances (Zone B)	Bassin ludique Pataugeoire	Bassins sportifs intérieur - extérieur & Espace Forme	Aquaboggans	Fosse à plongeon
Lundi	14h15 - 19h	12h - 19h	14h45 - 18h30	
Mardi Mercredi Jeudi Vendredi	10h - 12h30 14h15 - 19h	10h - 13h 14h15 - 19h	10h30 - 12h 14h45 - 18h30	14h45 - 18h30
Samedi	10h - 12h30 & 14h15 - 18h		10h30 - 12h 14h45 - 17h30	14h45 - 17h30
Dimanche	9h30 - 12h30 & 14h15 - 18h		10h - 12h 14h45 - 17h30	

Bassin extérieur : fermé du lundi au vendredi pendant les vacances de la Toussaint, de Noël et d'hiver. Ouvert le samedi et le dimanche matin.

Tarifs 2020	Tarifs à l'unité	Abonnements			
		Carte de 10 entrées	Carte de 10 heures	Pass nominatif 3 mois	
Entrées Bassins	Adultes	5,30 € Réduit* : 4,80 €	47,70 €	37,10 €	61,20 €
	Enfants (3 - 17 ans)	3,80 €	33,40 €		51 €
	Forfait famille	16 € (2 adultes + 3 enfants) - A partir du 4 ^e enfant : 3,30 € / enfant			
Espace Forme **	10 € Tarif réduit * : 9 €	86,70 €			102 €
Bassin extérieur + Espace Forme Uniquement en période scolaire.	7 €	Lundi - jeudi - vendredi : de 13h30 à 16h30 & mercredi : de 10h à 12h			

Gratuit pour les enfants de moins de 3 ans.
* **Réduit** : étudiants, demandeurs d'emploi et RSA (sur justificatif), personnes handicapées.
** **Espace Forme** : l'entrée donne accès à l'ensemble des bassins.
Sauf le mardi de 13h30 à 16h30 où l'accès est limité uniquement à l'Espace Forme (le tarif est alors de 7 €).



Port du short interdit

Informations utiles : Se munir d'un jeton ou d'une pièce de 1 €. Accès interdit aux enfants de moins de 8 ans non accompagnés par un adulte. Moyens de paiement : chèques, espèces, CB, chèques vacances. Tarifs spécifiques : se renseigner à l'accueil.

L'Aquatis

Centre aquatique de Fougères Agglomération
Bd Nelson Mandela - 35300 Fougères.

@FougeresAgglo

@FougeresAgglomeration

02 23 51 35 10

aquatis@fougeres-agglo.bzh

www.fougeres-agglo.bzh

Cours Natation Enfants				
	Lundi	Mercredi	Samedi	Tarifs
«Bébés nageurs» 1 > 6 mois - 18 mois 2 > 18 mois - 36 mois Durée : 30 mn			1> 10h45 2> 11h55	> 117,30€ la période *
Familiarisation 36 mois - 5 ans Durée : 40 mn			11h45	
Leçons Enfants	Cours collectifs par niveaux			> 204€ / l'année (accès gratuit aux bassins en dehors du créneau hebdomadaire)
A partir de la Grande Section		9h30 (3 groupes) 13h (4 groupes)		
A partir du CE1	17h30 (3 groupes)	14h (4 groupes)	9h (1 groupe)	
Stages pendant les vacances	Séances 5 jours - 10 jours			5 séances : 45,90€ / 10 séances : 76,50€
L'activité « Familiarisation » permet à l'enfant (3 - 5 ans) de se familiariser avec l'eau et de gagner en autonomie. Présence d'un parent obligatoire.				
Les séances « Apprentissage » permettent à l'enfant (5 - 6 ans ou grande section) d'acquérir une bonne aisance et d'être capable de se déplacer seul dans l'eau.				

* **L'année est découpée en 2 périodes d'inscriptions :**
 > **de septembre à janvier**
 > **et de février à juin**

Cours Natation Adultes				
	Lundi	Mardi	Mercredi	Tarifs
Apprentissage	20h		19h	> 132,60€ la période *
Handisport			12h	
Approfondissement	19h	20h		
Anti-Aquaphobie			18h30	
Futures mamans	13h			86,70 € (10 séances) valable 1 an
Retraités		16h15 Apprentissage, Approfondissement		> En activité libre : prix de l'entrée à 5,30€ > Cours encadré : 86,70€ la période *
L'activité « Anti-Aquaphobie » : pour apprivoiser l'eau à son rythme (techniques de respiration, immersion, flottaison...)				
Les séances « Apprentissage » : pour un travail d'immersion, de flottaison suivi de l'apprentissage des mouvements de propulsion. Pour savoir nager sur le dos, voire commencer le crawl.				
Séances « Retraités » : pour nager en toute tranquillité librement ou en intégrant un groupe encadré par un éducateur (appréhension de l'eau, apprentissage / approfondissement des techniques de nage).				
Séances « Futures mamans » : à partir du 3è mois de grossesse (présenter un certificat médical). Pour se détendre, se maintenir en forme. Exercices tout en douceur. Travail sur la respiration.				

Activités Aqua - Fitness >>>>

Forme et détente >>>>>>

Forme / Activités Aqua - Fitness						
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Tarifs
Aquados	18h20					> 117,30 € la période*
Aquabodymix	18h30 19h30	12h10 - 13h05 17h55 - 19h20h	9h30	17h15 - 18h15 19h30	18h15	
Aquagym «Petit bain»	12h - 15h15 16h15 - 18h15	12h 13h		11h35 - 12h30 16h15 - 17h15 19h15	12h - 13h 16h20	> 214,20 € l'année
Aquarythme	19h20	20h		18h15		
Aquagym «Grand bain»	16h30 - 20h	17h30			12h20	
Aquados : prévention ou soulagement du mal de dos (techniques de nage dorsale avec ou sans matériel, aquagym spécifique, étirements...)						
Aquabodymix : 11 personnes max. Séance - 50 mn - rythmée en musique dans la fosse à plongée avec appareils de type cardio-training (vélo, barre de traction...) L'aisance aquatique est indispensable pour passer d'un appareil à l'autre.						
Aquagym : 28 personnes max. Séance : 50 mn. «Petit bain» : eau à 30° - Maintien et développement de la forme : renforcement musculaire et cardiovasculaire. «Grand bain» : eau à 28° - Travail complet de tous les groupes musculaires alliant résistance et endurance. Enchaînement d'exercices en grande profondeur.						
Aquarythme : activité semblable à l'aquagym en petit bain, mais avec plus de peps et de dynamisme. Au rythme de la musique.						



Détente / Fitness / Wellness

Activités Wellness

>> Vous accédez à un espace de détente de 400m², comprenant :

- > 1 sauna de 8 places à 80°
- > 1 hammam de 10 places à 45°
- > 1 spa
- 6 places à 34°
- > 3 douches massantes
- > 1 espace de repos avec terrasse extérieure privative.

Soirée Zen

Tous les vendredis soir en période scolaire : nous vous proposons la dégustation de nos différents thés parfumés.



Activités Fitness

- >> Vous accédez à un espace de sport indoor de 400m², comprenant :
- >
- 1 salle de cardio-training (tapis de course, rameurs, élyptique)
- >
- 1 salle de musculation avec charge guidée.