



Horaires Période scolaire	Bassin ludique Pataugeoire	Bassin sportif intérieur	Espace Forme / Détente	Bassin extérieur	Aquaboggans
<b>Lundi</b>		12h - 14h 18h30 - 20h	12h - 20h	12h - 20h	
<b>Mardi</b>	17h15 - 19h45	12h - 14h 18h30 - 21h15	12h - 21h15	12h - 14h 16h15 - 20h	
<b>Mercredi</b>	15h30 - 18h30	15h30 - 20h	10h - 12h 15h30 - 20h	10h - 12h 15h30 - 19h	15h30 - 17h30
<b>Jeudi</b>		12h - 13h55 16h15 - 20h	12h - 20h	12h - 20h	
<b>Vendredi</b>	17h15 - 19h	12h - 13h55 16h15 - 20h	12h - 20h	12h - 20h	
<b>Samedi</b>	10h - 12h30 & 14h15 - 18h *				10h30 - 12h 14h45 - 17h30
<b>Dimanche</b>	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
<b>Lundi</b>	14h15 - 19h	12h - 19h	14h45 - 18h30	
<b>Mardi</b> <b>Mercredi</b> <b>Jeudi</b> <b>Vendredi</b>	10h - 12h30 14h15 - 19h	10h - 13h 14h15 - 19h	10h30 - 12h 14h45 - 18h30	14h45 - 18h30
<b>Samedi</b>	10h - 12h30 & 14h15 - 18h		10h30 - 12h 14h45 - 17h30	14h45 - 17h30
<b>Dimanche</b>	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 2021

	Tarifs à l'unité	Abonnements			
		Carte de 10 entrées	Carte de 10 heures	Pass nominatif 3 mois	
<b>Entrées Bassins</b>	<b>Adultes</b>	<b>5,30 €</b> Réduit* : 4,80 €	<b>48 €</b>	<b>37,50€</b>	<b>62€</b>
	<b>Enfants (3 - 17 ans)</b>	<b>3,80 €</b>	<b>34€</b>		<b>52 €</b>
	<b>Forfait famille</b>	<b>16€</b> (2 adultes + 3 enfants) - A partir du 4 <sup>e</sup> enfant : 3,30 € / enfant			
<b>Espace Forme **</b>		<b>10 €</b> Tarif réduit * : 9€	<b>87€</b>		<b>102€</b>
<b>Bassin extérieur + Espace Forme</b> Uniquement en période scolaire.		<b>7€</b>	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 14h à 16h15 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.

02 23 51 35 10

aquatis@fougères-agglo.bzh

www.fougères-agglo.bzh

@FougèresAgglo

@AquatisFougèresAgglomération

FOUGÈRES  
AGGLOMÉRATION

Sport - Loisirs - Détente

# L'Aquatis



**Complexe aquatique** > 6 bassins = 1 400m<sup>2</sup> de plan d'eau > 2 bassins sportifs dont 1 bassin extérieur = 6 couloirs / 25 m > 1 bassin ludique de 410 m<sup>2</sup> à 32° = rivière rapide, jets massants, 2 aquaboggans de 65 et 70 m, > Pataugeoire de 80 m<sup>2</sup> > Fosse de plongée de 5 m (plongeoir à 1 m) > Espace Forme : sauna, hamma, spa, cardio-training > Espace extérieur : Beach volley, jeux d'eau, pelouse.



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 > 11h15	> 118€ la période *
Familiarisation 36 mois - 5 ans Durée : 40 mn			11h45	
Leçons Enfants	Cours collectifs par niveaux			> 204€ / l'année
A partir de la Grande Section		14h15		
A partir du CE1	17h30	9h30 13h 14h15	9h	
Stages pendant les vacances Séances 5 jours - 10 jours				5 séances : 46€ / 10 séances : 77€
L'activité « Familiarisation » permet à l'enfant (3 - 5 ans) de se familiariser avec l'eau et de gagner en autonomie. <b>Présence d'un parent obligatoire.</b>				
Les séances « Apprentissage » permettent à l'enfant (5 - 6 ans ou grande section) d'acquiescer une bonne aisance et d'être capable de <b>se déplacer</b> 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	> 215€ / l'année
Retraités		16h15 Apprentissage, Approfondissement		
Approfondissement	19h	20h		
Anti-Aquaphobie			18h15	
Futures mamans	13h			87 € (10 séances) valable 1 an
Sport Santé			12h	87 € (10 séances) valable 1 an
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, semaintenir 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					> 215€ l'année
Aquabodymix	18h30 19h30	12h10 - 13h05 18h - 19h 20h		17h15 - 18h15 19h30	18h15	
Aquagym « Petit bain »	12h - 15h15 16h15 - 18h20	12h 13h		11h35 - 12h30 16h15 - 17h15 19h15	12h - 13h 16h20 - 19h	
Aquarythme	19h20	20h		18h15		
Aquagym « Grand bain »	16h30 - 20h	17h30			12h20	
<b>Aquados</b> : prévention ou soulagement du mal de dos (techniques de nage dorsale avec ou sans matériel, aquagym spécifique, étirements...)						
<b>Aquabodymix</b> : 12 personnes max. Séance - 50 mn - rythmée en musique dans la fosse à plongée avec appareils de type cardio-training (vélo, barre de traction...) <b>L'aisance aquatique est indispensable</b> pour passer d'un appareil à l'autre.						
<b>Aquagym</b> : 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.						
<b>Aquarythme</b> : 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 400m<sup>2</sup>, comprenant :

- > 1 sauna de 8 places à 80°
- > 1 hammam de 10 places à 45°
- > 1 spa 6 places à 34°
- > 4 douches massantes et glacées
- > 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 400m<sup>2</sup>, comprenant :

- >
- 1 salle de cardio-training (tapis de course, rameurs, elliptique)
- >
- 1 salle de musculation avec charge guidée.