

Tarifs 2017-2018

applicables au 1^{er} septembre 2017

ESPACE AQUATIQUE

ENFANT (de 4 à 17 ans)

Entrée individuelle	4 €
Enfant de moins de 4 ans	Gratuit
Carte 10 entrées (valable 1 an)	35 €
Abonnement mensuel	22 €

ADULTE (à partir de 18 ans)

Entrée individuelle	4,50 €
Carte 10 entrées (valable 1 an)	40 €
Carte 10 heures (valable 1 an)	30 €
Abonnement mensuel	25 €
Abonnement trimestriel	70 €
Ab. mensuel famille / 4 pers. - Enfant supplémentaire	48 € 1,50 €
Location de vélo (pendant les ouvertures au public)	2,50 €

HANDICAPÉS, BÉNÉFICIAIRES DU RSA*

Entrée individuelle	2 €
Carte 10 entrées (valable 1 an)	18 €
Abonnement mensuel	12 €
Abonnement trimestriel	36 €

ESPACE DÉTENTE

SPA-HAMMAM-JACUZZI (ADULTES)

Entrée espace détente	2,50 €
10 entrées esp. détente	22 €
Entrée piscine + espace détente	7 €
10 entrées piscine + esp. détente	62 €

HANDICAPÉS, BÉNÉFICIAIRES DU RSA*

Entrée espace détente	1,50 €
10 entrées esp. détente	12 €
Entrée piscine + espace détente	3,50 €
10 entrées piscine + esp. détente	32 €

* Sur présentation d'un justificatif.



COURS DE NATATION

BÉBÉ DANS L'EAU de 6 mois à 3 ans

Séance (accompagnée d'1 ou 2 adultes)	5 €
- Enfant ou adulte suppl.	2,50 €

AQUAKIDS de 4 à 6 ans

Séance	5 €
10 séances	50 €

COURS ENFANT de 6 à 12 ans

Séance	5 €
10 séances	50 €
Stage 1 semaine (période vacances)	25 €

COURS ENFANT de 12 à 17 ans

Séance	8 €
10 séances	75 €
Stage 1 semaine (période vacances)	40 €

COURS ADULTE / AQUAPHOBIE

Séance	8 €
10 séances	75 €

ANIMATIONS

AQUAGYM - AQUAGYM PLUS
AQUABIKE - AQUABIKE PLUS
AQUAPALMES - NATATION ADULTE

Séance	9 €
10 séances	85 €

MODALITÉS D'INSCRIPTION :

- Vous pouvez vous inscrire dès aujourd'hui.
- Possibilité de participer aux activités sans réservation en fonction des places disponibles.
- Les séances réservées et payées ne pourront être remboursées en cas d'absence.
- Tarifs et les horaires sur le site : roimorvancommunaute.com

Kan an Dour - 02 97 34 19 70
Cours Carré 56320 Le Faouët

Sport, détente, loisirs !



Tarifs et horaires 2017 2018

Kan an Dour centre aquatique

 Roi Morvan
Communauté



Horaires 2017-2018

Ouverture au public

Période scolaire :

lundi, mardi et jeudi :

12h-13h45 / 16h30-19h45

mercredi :

12h-13h45 / 14h45-18h45

vendredi :

12h-13h45 / 16h30-20h45

samedi : 9h-12h* / 15h-18h

dimanche : 9h-12h45

* Bassin ludique réservé aux cours pour enfants.

Fermeture des caisses 30 minutes avant l'évacuation des bassins
Fermeture les jours fériés.

STRUCTURES GONFLABLES



Venez vous amuser sur nos structures gonflables !

Renseignez-vous à l'accueil du centre aquatique.

BASSIN LUDIQUE



Deux bassins pour les petits et les grands avec effet de courant, banc jacuzzi, jeux, ballons avec cage de but.

TOBOGGAN



INTENSITÉ DE TRAVAIL

Douce à modérée	
Modérée à intensive	
Intensive	



Activités

SÉANCES DE 45 min. COACHÉE EN MUSIQUE

AQUAGYM		AQUAGYM PLUS	
Lundi	9h à 9h45	Lundi	18h20 à 19h05
Mardi	11h à 11h45	Mardi	20h à 20h45
Jeudi	11h à 11h45	Jeudi	18h20 à 19h05
Vendredi	11h à 11h45	Vendredi	19h à 19h45

Aquagym
Personnes de niveaux variables recherchant à maintenir sa forme.
Séance ludique rythmée reprenant des techniques d'enchaînements de mouvements sollicitant le haut et le bas du corps afin d'améliorer la silhouette et la santé.

Aquagym Plus
Personnes de tous âges, sportives, disposant de facilité et d'expérience aquatique.
Séance ludique très rythmée reprenant des techniques d'enchaînements de mouvements faisant appel à la coordination et engageant les muscles du haut et du bas du corps.

AQUABIKE		AQUABIKE PLUS	
Mardi	11h à 11h45	Lundi	19h15 à 20h
Mercredi	18h à 18h45	Mardi	19h à 19h45
Jeudi	11h à 11h45	Jeudi	19h15 à 20h
Vendredi	11h à 11h45	Vendredi	20h à 20h45
Samedi	9h à 9h45		

Aquabike
Personnes de tous âges désirant améliorer sa condition physique.
Séance ludique rythmée qui reprend les fondamentaux de l'aquavitalité et les postures du cyclisme (en danseuse ou en sprint).

Aquabike Plus
Personnes de tous âges, dynamiques, désirant améliorer sa condition physique et bénéficier des avantages hydromassants de l'eau.
Séance ludique très rythmée dont le but est d'améliorer votre endurance et de sculpter le bas du corps (hanche, fesses, jambes).

Découverte aquatique



Cours enfant (à partir de 6 ans)



SÉANCES DE 40 min. À PARTIR DE 6 ANS

BÉBÉ DANS L'EAU / 45 min.

6 mois à 3 ans

Samedi 10h45 à 11h30

AQUA KIDS / 30 min.

4 à 6 ans

Samedi 9h45 à 10h15
10h15 à 10h45



Bébé dans l'eau ———— 🐟🐟🐟
De 6 mois à 3 ans avec maman et/ou papa

Vous souhaitez faire découvrir le milieu aquatique à votre bébé et le familiariser à cet environnement.

Aqua kids ———— 🐟🐟🐟
De 4 à 6 ans, pris en charge par un éducateur qualifié. L'enfant doit être autonome, sans maman ni papa.

Vous souhaitez que votre enfant explore, s'approprie le milieu aquatique et qu'il approche les bases de la natation.

Le samedi matin, le bassin ludique est fermé au public pendant les cours de découverte.

À SAVOIR

- Test d'évaluation avant inscription
- Il est nécessaire d'avoir 6 ans révolus.
- Trois types de cours : niveaux 1, 2 et 3.
- Cours en groupe (10, 12 ou 15 selon le niveau), encadré par un éducateur qualifié.
- L'inscription est valable pour un cours de 40 ou 45 min selon le niveau, une fois par semaine à heure fixe, de septembre à juin, hors vacances, fermetures techniques et jours fériés.
- L'enfant ne doit pas être aquaphobe, sachant mettre la tête sous l'eau.
- Places limitées.

ENFANT NIVEAU 1

Lundi	17h à 17h40
Mardi	18h à 18h40
Mercredi	9h30 à 10h10 14h à 14h40
Jeudi	17h à 17h40
Vendredi	18h à 18h40
Samedi	13h30 à 14h10

ENFANT NIVEAU 2

Lundi	17h40 à 18h20
Mardi	17h à 17h40
Mercredi	9h30 à 10h10 14h à 14h40
Jeudi	17h40 à 18h20
Vendredi	17h à 17h40
Samedi	13h30 à 14h10

ENFANT NIVEAU 3

Mercredi	10h15 à 10h55 14h à 14h40
Samedi (2 groupes)	14h15 à 14h55

Cours enfant niveau 1 ———— 🐟🐟🐟
Votre enfant souhaite se déplacer en toute autonomie et sans matériel dans l'eau :

- Alternance entre exercices d'apprentissage et exercices ludiques.
- Utilisation des aménagements du bassin.
- Travail sur l'équilibre, la respiration et la propulsion.
- S'adresse aux enfants débutants ne sachant pas nager.

Cours enfant niveau 2 ———— 🐟🐟🐟
Votre enfant souhaite se déplacer en nage ventrale et dorsale, améliorer sa technique de nage :

- Alternance entre exercices d'apprentissage et exercices ludiques.
- Utilisation des aménagements du bassin.
- Travail et approfondissement de l'équilibre, la respiration et la propulsion.
- Travail des nages codifiées.
- S'adresse aux enfants sachant nager 10 m sur le ventre tête dans l'eau, 10 m sur le dos, savoir sauter dans l'eau à deux mètres de profondeur (saut tonique).

Cours enfant niveau 3 ———— 🐟🐟🐟
Votre enfant souhaite nager sans s'arrêter sur une distance de plus de 100 m et assimiler de nouvelles techniques :

- Alternance entre exercices d'apprentissage et exercices ludiques.
- Alternance entre exercices avec et sans matériel.
- Travail d'optimisation dans l'exécution des nages.
- Développement de l'endurance, de la vitesse et de la résistance.
- S'adresse aux enfants sachant nager 25 m en dos crawlé, 25 m en crawl avec une inspiration latérale ou dorsale, savoir faire un plongeon ou culbuto* (entrée dans l'eau par la nuque). vitesse, endurance.

ACTIVITÉ NATATION

Mercredi

8 - 10 ans 10h15 à 10h55

11 ans et + (45 min.) 17h à 17h45

Activité Natation ———— 🐟🐟🐟
Étape ultime dans la maîtrise des activités de la natation.

Vous allez perfectionner votre technique dans les quatre nages, ce qui vous permettra de nager efficacement et d'enchaîner les longueurs. Votre richesse technique et votre aisance vous offrent la possibilité de découvrir de nouvelles disciplines (sauvetage, palmes, masque et tuba, water-polo, etc.)



ÉVALUATIONS

Fin de niveau 1 : nager

10 m sur le ventre tête dans l'eau, 10 m sur le dos, savoir sauter dans l'eau à 2 m de profondeur (saut tonique).

Fin de niveau 2 : nager 25 m en dos crawlé, 25 m en crawl avec une inspiration latérale ou dorsale, savoir faire un plongeon ou culbuto* (entrée dans l'eau par la nuque).

Fin de niveau 3 : départ plongé, nager sans s'arrêter 100 m, 25 m en crawl avec une inspiration latérale, 25 m sur le dos bras alternés, 25 m brasse et 25 m nage au choix.



Cours adulte

SÉANCES DE 45 min.

À SAVOIR

- Test d'évaluation avant inscription
- Il existe 5 types de cours : aquaphobie, niveau 1 et 2, natation adulte et aquapalmes.
 - Vous apprenez à nager en groupe (10 en aquaphobie, 10 en niveau 1, 12 en niveau 2, 15 en natation adulte et 15 en aquapalmes), encadré par un éducateur qualifié.
- L'inscription est valable pour un cours de 45 min, une fois par semaine à heure fixe, de septembre à juin, hors vacances, fermetures techniques et jours fériés.
 - Places limitées.

AQUAPHOBIE

Lundi 11 h à 11 h 45

COURS NIVEAU 1

Lundi 11 h à 11 h 45

Mercredi 11 h 15 à 12 h

Samedi 11 h 30 à 12 h 15

COURS NIVEAU 2

Mercredi 11 h 15 à 12 h

NATATION ADULTE

Mercredi 19 h à 19 h 45

AQUAPALMES

Mercredi 19 h à 19 h 45

Aquaphobie 
Activité qui s'adresse aux personnes éprouvant plus ou moins des peurs liées à l'eau.

- Évolution à votre rythme.
- Adaptation progressive à un nouveau milieu.
- Mise en place de nouveaux repères et construction d'un nouvel équilibre.

Aquapalmes 
Activité qui consiste à nager avec des palmes pour travailler les muscles et développer l'endurance.

- Développement des muscles du bas du corps et renforcement de la ceinture abdominale.
- Travail du système cardio-vasculaire.
- Divers modes de déplacements : ventre, dos et côté.



Cours niveau 1 
Apprendre à se déplacer en toute autonomie et sans matériel, découvrir les bases de la natation.

- Alternance d'exercices avec et sans matériel, ayant pour objectif l'apprentissage des techniques de nage.
- Travail sur l'équilibre, la propulsion et la respiration.

Cours niveau 2 
Apprendre à se déplacer en nage ventrale et dorsale, améliorer sa technique de nage.

- Alternance d'exercices avec et sans matériel ayant pour objectif la consolidation des bases techniques.
- Travail sur l'exécution des nages.
- Début du travail en endurance.

Natation adulte 
Nager en continu sur une distance de plus de 100 m, assimiler de nouvelles techniques de nage et améliorer ses performances.

- Alternance d'exercices avec et sans matériel, ayant pour objectif le perfectionnement des techniques de nage.
- Travail d'optimisation dans l'exécution des nages.
- Travail de développement de l'endurance, de la vitesse et de la résistance.

Espace détente

Jacuzzi Hammam

Venez vous détendre dans notre espace bien-être, accessible aux heures d'ouverture au public.

