Kan an Dour centre aquatique

Horaires d'ouverture au public en période scolaire :

lundi : 12 h-13 h 30 / 16 h 30-18 h
mardi : 16 h 30-20 h
mercredi : 14 h-19 h
jeudi : 12 h-13 h 30 / 16 h-18 h
vendredi : 16 h-20 h
samedi : 14 h-18 h
dimanche : 9 h-12 h

Fermeture les jours fériés.

Fermeture des caisses 1 h avant l'heure de fermeture.

Évacuation des bassins 30 min. avant l'heure de fermeture.

Le planning d'activités et les horaires d'ouverture changent durant les petites vacances scolaires, vous serez donc informés ultérieurement pour les prochaines vacances de la Toussaint.

Vous pouvez consulter les tarifs et les horaires sur le site :
www.roimorvancommunauté.com

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

Tarifs 2014

Valables jusqu'au 31/12/2014

ENFANT (de 4 à 17 ans)	
Entrée individuelle	4 €
Carte 10 entrées (valable 1 an)	33 €
Carte 10 heures (valable 1 an)	25 €
Abonnement mensuel	17 €
Enfant de moins de 4 ans	Gratuit
Animations ponctuelles	4 €

ADULTE (à partir de 18 ans)	
Entrée individuelle	4,50 €
Carte 10 entrées (valable 1 an)	38 €
Carte 10 heures (valable 1 an)	30 €
Abonnement mensuel	20 €

FAMILLE (enfants illimités)	
Abonnement mensuel famille	45 €

DÉTENTE -LOISIRS	
Espace détente * (Spa-Hammam)	5 €

* En plus de l'entrée piscine.

SPORT- LOISIRS AQUA GYM - AQUA BIKE - AQUA POWER - AQUA PALM	
Séance	9 €
Trimestre *	90 €

COURS DE NATATION ENFANT	
Bébés nageurs / Séance	4,50 €
Bébés nageurs / Trimestre *	45 €
Séance (jusqu'à 17 ans)	8 €
À partir de 12 ans / Trimestre *	72 €
Moins de 12 ans / Trimestre *	50 €
Moins de 12 ans / Année	150 €

COURS DE NATATION ADULTE	
Séance	10 €
Trimestre *	90 €

* Trimestre = environ 11 séances

Activités tarifs et horaires 2014

Kan an Dour

centre aquatique

Roi Morvan Communauté

Activités - Cours

Période **du 8 sept. au 5 déc.** 2014

INTENSITÉ DE TRAVAIL

Douce à modérée — Modérée à intensive — Intensive

AQUA **GYM**	
Mardi	11h à 11h45
Aqua Boxing	20h à 20h45
Jeudi	11h à 11h45
	12h15 à 13h
Vendredi	11h à 11h45

AQUA **BIKE**	
Lundi	18h à 18h45
Mardi	12h15 à 13h
Mercredi	19h à 19h45
Jeudi	11h à 11h45
	18h à 18h45
Vendredi	11h à 11h45
	20h à 20h45

AQUA **PALM**	
Mardi	18h45 à 19h30

AQUA **POWER**	
Vendredi	20h à 20h45

Aqua Gym
Exercices mixant la stimulation respiratoire et cardiaque avec le renforcement musculaire, avec ou sans matériel.

Aqua Boxing
Cours à dominante cardio et renforcement musculaire avec des mouvements inspirés des arts martiaux.

Aqua Bike
Cours sur aqua bike stimulant la fonction respiratoire et cardiaque tout en bénéficiant d'un hydro massage des jambes.
Présence, au bord du bassin, 15 min avant le début du cours.

Aqua Palm
Renforcement musculaire du bas du corps et travail de l'endurance cardiorespiratoire, cours avec palmes destinés à un public nageur.

Aqua Power
Cours de renforcement musculaire avec un kit d'haltères.

BÉBÉ NAGEUR	
4 à 9 mois - Samedi	9h45 à 10h10
10 m. à 5 ans - Samedi	10h10 à 10h45

COURS DE NATATION

ENFANT DÉBUTANT	
Lundi	17h à 17h45
Mardi	17h à 17h45
Mercredi	14h à 14h45
Jeudi	18h à 18h45
Samedi	11h à 11h45

ENFANT PERFECTIONNEMENT	
Mardi	17h45 à 18h30
Mercredi	17h45 à 18h30
Vendredi	17h30 à 18h15

ADULTE DÉBUTANT	
Lundi	11h à 11h45
Samedi	11h à 11h45

Bébé nageur
Destinés aux enfants **entre 4 mois et 5 ans**. L'activité stimule l'éveil et le développement moteur de l'enfant dans l'eau (32°). Des modules colorés et des jouets composent un parcours évolutif encadré par du personnel diplômé.

Cours enfant débutant
Destinés à l'apprentissage de la natation **à partir de 6 ans**. L'objectif est de faire acquérir à l'enfant les éléments de base nécessaires à la respiration, la flottaison et la propulsion dans le milieu aquatique.

Cours enfant perfectionnement
Destinés à l'apprentissage technique du crawl, dos, brasse et papillon.
L'accès à ce groupe devra être validé par le maître nageur.

Cours adulte débutant
Destinés aux adultes souhaitant vaincre leur appréhension du milieu aquatique et acquérir les éléments techniques nécessaires au déplacement en autonomie et en sécurité.

MODALITÉS D'INSCRIPTION :

- Vous pouvez vous inscrire dès aujourd'hui, à la piscine.
- Les inscriptions se font au trimestre sur un créneau horaire en fonction des places disponibles.
- 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.