



## PISCINE INTÉRIEURE 31° (Durée cours adulte 50 min, enfant 40 min)

Chaque heure indique le début du cours.

	Aqua-gym Tonique	Aqua-gym	Aqua-gym Douce	Aqua Bike	Aqua Dos	*	Aqua Nat. deb. Adulte	Natation deb. / perf Enfants	Jardin aqua 3 / 5 ans	BB nageur et Famille 5 mois / 3 ans
L	10h / 11h 16h / 18h 20h	9h	15h		12h15 19h	NOUVEAU lundi de 13h à 14h cours prénatal avec sage- femme	14h / 21h	17h20		
M	10h / 12h15 16h / 18h	9h / 11h	14h	21h	20h		15h / 19h	17h20		
Me	19h 20h 21h						12h15 18h (perf.)	10h50 / 14h 14h40 / 15h20 (Déb. : 10h10 / 11h30 / 13h20 16h / 16h40 / Perf. : 17h20)	11h30 16h40 17h20	
J	11h / 12h15 15h / 18h	9h / 10h	16h	19h / 20h	14h			17h20		
V	10h / 19h 20h / 21h	9h / 11h 16h		12h15 / 18h		13h45 Scolaire 15h Kan ar Mor		17h20		
S		12h15					8h30	9h30 / 10h10 / 10h50 Déb. : 13h20 / 14h / 14h40 / 16h Perf. : 15h20 17h20	11h30 16h40	
D										9h30 à 12h

## PISCINE EXTÉRIEURE 28° (Durée cours adulte 45 min, enfant 40 min)

Chaque heure indique le début du cours.

	Hydro C.A.F cuisses - abdos - fessiers Hydro Fitness (cardio)	Hydro nat perf. Adultes	Natation expert. Enfants	Palmes en Cornouaille
L	10h15 / 18h	14h	17h20	L : 12h15 à 13h15 V : 17h30 à 18h45 S : 11h30 à 14h
M	10h15 / 18h avec Palmes	18h45	17h20	
Me			10h50 / 14h 14h40 (jeunes)	
J	10h15 / 18h	18h45 Palmes	17h20	
V	10h15	12h15	17h20	
S			10h10 / 10h50 11h30 (jeunes) / 14h 14h40 (jeunes)	
D	10h15			

## SALLE DE GYM

Horaires coaching : voir affichage dans la salle

Chaque heure indique le début du cours.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h30	BODY-FIT	BODY-SLIM	ASSOCIATION MIRAGES DANSES  	BODY-MIX	BODY-FIT	BODY-SLIM 
10h		BODY BARRE		BODY-SLIM	BODY-STRETCH	
10h15				BODY-TRAINING	PILATES	Body-Fit : renforcement musculaire de tout le corps Body-Slim : renforcement musculaire ciblé cuisses abdos fessiers Body-Stretch : étirements, relaxation et renforcement Body-Mix : Intervalles cardio et renforcement Step : cours chorégraphié avec marche - cardio Body-Aéro : cours chorégraphié - cardio Body Barre : renforcement avec barres - disques et marche Body Dance : cours chorégraphié - cardio Pilates : renforcement - gym douce Body-Bike : cours collectif - cardio sur vélo en musique
10h30				BODY-STRETCH	Body Dance JEUNES	
10h45	BODY-BIKE					
11h		PILATES				
12h30	BODY-SLIM	BODY-BIKE				
17h30						
18h	BODY-SLIM	BODY BARRE				
18h15					Body Dance / BODY-BIKE	BODY BARRE
18h30						
19h	Body Dance	STEP	Body Dance MIX 	PILATES		
19h30						
20h	BODY-STRETCH	BODY-FIT				

## PISCINE LIBRE ET DÉTENTE

Pas d'enfant dans l'espace détente	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Piscine INTÉRIEURE 31°	13h15 à 14h	13h15 à 14h	13h15 à 14h	13h15 à 14h	13h15 à 14h	16h00 à 18h	
Piscine EXTERIEURE 28° 25 mètres ouverte toute l'année	11h à 20h	11h à 20h	11h à 20h	11h à 20h	11h à 20h	9h30 à 18h	9h30 à 12h
Espace DÉTENTE (Sauna, Hammam, Spa)	9h30 à 22h15	9h30 à 22h15	16h30 à 22h15	9h30 à 21h15	9h30 à 22h15	9h30 à 18h	10h à 12h

### ASSOCIATION MIRAGES DANSES

le mercredi et le samedi de 13h30 à 17h45  
Classique - Moderne Jazz - Contemporain

### SALSA 'VINZ

Vincent : 06 59 45 60 35, le lundi 20h30 / 22h

### MODELAGE : Massage bien-être

Camille : 07 64 08 81 55  
www.massage-quimper-relaxation.com

### PALMES EN CORNOUAILLE

Véronique : 06 26 81 61 71

- Enterrement Vie de Jeune Fille - Anniversaire - Après-midi copines  
Le samedi de 16h à 18h, piscine libre + espace détente - 30 min modelage pour la vedette du jour

6 personnes 129 € + 13 € / personne supp.  
Bouteille de pétillant servie dans le jacuzzi





# AQUA FORME

Ergué-Gabéric

Le Rouillen

02 98 90 27 26

www.aqua-forme.com

Horaires du centre  
Lundi - Mardi  
Mercredi - Vendredi  
de 9h à 22h30  
Jeudi 9h à 21h30  
Samedi 8h30 à 18h  
Dimanche 9h30 à 12h

## TARIFS & PLANNINGS

de septembre 2017 à Juin 2018



### 2 PISCINES

intérieure 31°  
extérieure 28°  
FITNESS - MUSCU  
SAUNA - HAMMAM - SPA

**OUVERT TOUT L'ÉTÉ  
AVEC PLANNING MODIFIÉ**

Carte de pointage : 15€

## PISCINE

Cours avec Sauna - Hammam - Jacuzzi

**ADULTES (50 min)**

### AQUA GYM

12 séances (en 3 mois) Aqua-gym, bike, mixte... 142 €  
36 séances (en 9 mois) TARIF PROMO 410 €  
+ 3 séances offertes

### NATATION / COURS DOS

12 séances (en 3 mois) Natation, cours dos 149 €  
36 séances (en 9 mois) TARIF PROMO 431 €  
+ 3 séances offertes

### COURS DE NATATION ENFANTS (40 min)

12 séances (en 3 mois) 126 €  
36 séances (en 9 mois) TARIF PROMO 359 €  
+ 3 séances offertes

Pendant les 40 minutes du cours de l'enfant :  
Vous pouvez nager en piscine extérieure, 6,70€  
ou vous détendre en Sauna, Hamman ou Spa 8,70€

**Stage de natation  
petites vacances scolaires et tout l'été**

## GYM

Muscu - Cardio

cours avec Sauna - Hammam - Jacuzzi

Trimestre 12 séances 140 €  
36 séances (en 9 mois) TARIF PROMO 400 €  
+ 3 séances offertes

Trimestre à volonté 234 €  
Année à volonté 715 €

Muscu jeune 12 séances } sans espace détente 99 €  
Zumba - jeune } 99 €

## Salle de Biking



**PROMO  
FORME**

59 €/mois 2ans  
en prélèvements

69 €/mois 1an  
en prélèvements

**Tout à volonté**

Fitness - Muscu - Piscine libre - Sauna - Hammam - Jacuzzi

## BEBES NAGEURS

Tous les dimanches  
de 9h30 à 12h

La séance (bébé + 2 adultes) 18 €  
+ 6,5 € par personne supplémentaire

Les 10 séances 128 € 1 bébé  
Les 10 séances 190 € 2 enfants  
(validité 6 mois)



## COURS PARTICULIERS

ADULTE et ENFANT

27 € / 30 min sur rendez-vous  
+ 5 € piscine libre,  
+ 5 € sauna hammam jacuzzi

boisson  
comprise



## OFFRE DÉCOUVERTE

(validité 1mois)

Les 5 séances au choix  
en piscine ou en gym  
avec espace détente

**68 €**

### Piscine Libre et Espace Détente

TARIFS	Vacances scolaires etsam 12h/18h	16/25 ans + licenciés tous sports	La séance adulte	10 séances validité 6 mois	20 séances validité 1 an	30 séances famille validité 1 an	À volonté de date à date	- 15 ans
Piscine Libre	6,70 €	168 €	8,70 €	77 €	143 €	199 €	6 mois 313€ 12 mois 520€	6€ (Année) 5€ (Vacances)
Détente (Sauna, Hammam, Spa)	12,80 €		15,80 €	122 €	214 €	276 €	6 mois 416€ 12 mois 622€	
Piscine Libre avec espace détente	16 €	306 €	17,50 €	153 €	275 €	382 €	6 mois 571€ 12 mois 780€	

Toute personne accédant au centre est considérée comme ayant lu le règlement intérieur à l'accueil.

Pour la piscine libre, les enfants de - de 7ans et ceux ne sachant pas nager doivent être accompagnés d'un adulte majeur qui assume l'entière responsabilité de l'enfant. Shorts et bermudas interdits.

