

LOCMINE

Aqualud Centre aquatique

Sport : Natation, aquagym, aquabike et circuit training

Public : A partir de 4 ans

Contact : Aqualud : 02 97 69 21 60
Messagerie : aqualud@cmc.bzh

Horaires et jour(s) d'entraînement :

COURS DE NATATION ENFANTS

Catégorie d'âge	Jour(s) et Heures des cours
<i>Bébés nageurs</i> (6 mois à 4 ans)	Samedi : 10h / 11h15
<i>Jardin aquatique</i> (à partir de 4 ans)	Mercredi : 9h30 / 10h
<i>Cours de familiarisation</i> (Niveau 1) à partir de 5 ans	Lundi, mardi, jeudi et vendredi : 17h Mercredi : 10h15, 11h15, 13h45, 14h30
<i>Cours d'initiation</i> (Niveau 2)	Lundi, mardi, jeudi et vendredi : 17h Mercredi : 10h15, 13h45, 14h30
<i>Cours de perfectionnement 1</i> (Niveau 3)	Lundi, mardi, jeudi et vendredi : 17h Mercredi : 11h15, 13h45, 14h30
<i>Cours de perfectionnement 2</i> (Niveau 4)	Mardi : 17h Mercredi : 11h15 et 17h15
<i>Cours de 4 nages</i> (Niveau 5)	Lundi : 17h45 Vendredi : 18h

Durée des cours : 45 minutes

Il est impératif de venir faire tester les enfants afin de déterminer leur niveau.

STAGE DE NATATION ENFANTS (Uniquement pendant les vacances scolaires, excepté à Noël)

Catégorie d'âge	Jour(s) et Heures des cours
<i>Cours de familiarisation</i> (Niveau 1) à partir de 5 ans	Du lundi au vendredi : 10h
<i>Cours d'initiation</i> (Niveau 2)	Du lundi au vendredi : 11h
<i>Cours de perfectionnement 1</i> (Niveau 3)	Du lundi au vendredi : 11h
<i>Cours de perfectionnement 2</i> (Niveau 4)	Du lundi au vendredi : 11h

Durée des cours : 45 minutes

COURS DE NATATION ADULTES

Catégorie	Jour(s) et Heures d'entraînement
<i>Aquaphobie</i>	Mercredi : 20h
<i>Initiation</i>	Mardi : 12h15 / Mercredi : 18h / Jeudi : 20h
<i>Perfectionnement</i>	Mardi : 12h15 / Jeudi : 19h
<i>Experts</i>	Lundi : 18h45 / Mercredi : 20h

Durée des cours : 45 minutes pour les cours d'aquaphobie et d'initiation,
1h pour les cours de perfectionnement et experts

COURS DE FITNESS

Catégorie	Jour(s) et Heures d'entraînement
<i>Aquagym séniors</i>	Lundi, mardi, jeudi et vendredi : 16h
<i>Aquatonic</i>	Lundi : 18h et 20h / Mardi : 19h45 / Mercredi : 19h Jeudi : 18h / Vendredi : 11h30 / Dimanche : 9h
<i>Aquabike</i>	Lundi : 20h / Mercredi et Jeudi : 19h
<i>Circuit training</i>	Lundi 19h / Jeudi : 18h et 20h / Samedi : 11h30

Lieu de pratique : AQUALUD, Centre aquatique de CMC à Locminé

Tarifs :

Natation	Séance	A l'année
Bébés nageurs	12.75€	10 séances : 100.95€ / 20 séances : 164.05€
Cours de natation enfants	10.80€	220.55€
Cours de natation enfants paiement en 3 fois		3 x 73.55€
Cours de natation adultes	12.80€	252.30€
Cours de natation adultes paiement en 3 fois		3 x 84.15€
Stage de natation (5 séances)	10.80€	47.5€
Stage de natation (10 séances)	10.80€	88.30€

Fitness	Séance	A l'année
Aquaséniors / Aquatonic	12.80€	Les 33 séances : 252,30€ / les 11 séances : 100.95€
Les 33 séances Aq. Séniors/Aq.Tonic (paiement en 3 fois)		3 x 84.15€
Aquabike – Circuit training	15.20€	Les 33 séances : 315.45€ / les 11 séances : 126.25€
Les 33 séances Aq.bike – C. Training paiement en 3 fois		3 x 105.20€