ACTIVITÉS AQUASPORTS**

Séances de 30 à 45 mn selon l'intensité

Aquabike : Pédalez au rythme de la musique !
Idéal pour renforcer ses abdominaux, les muscles des jambes et les fessiers. *30'*

Aquaboard : Equilibrez-vous !
Travail de l'équilibre sur une planche en mousse, renforcement musculaire général. *45'*

Aquaboxing : Défoulez-vous !
Renforcement cardio-vasculaire utilisant des mouvements de boxe avec les mains et les pieds avec des gants et des bottes spécifiques. *30'*

Aquaextrem : Dépassez-vous !
Sensations d'efforts aquatiques extrêmes ! Mélanges de plusieurs activités d'aquasports, de natation en grande profondeur et d'exercices hors de l'eau très intensifs. *45'*

Aquafitness : Affinez-vous !
Au rythme de la musique. *30'*

Aquagym : Gardez la forme !
Remise en forme et entretien général. *30'*

Fitpalmes : Palmez et tonifiez-vous !
Combinaison d'exercices en grande profondeur pour tonifier et sculpter les jambes, les hanches et les fesses. *45'*

Circuit training :
Musclez-vous et éclatez-vous!
Véritable salle de musculation dans l'eau ! Renforcement musculaire généralisé utilisant divers appareils sous forme de circuits et sollicitant l'activité cardio-respiratoire. *45'*

Trampo bike : Sautez et pédalez !
Redoutable pour les jambes, les cuisses et les fessiers. Mélange de trampoline et d'aquabike. *30'*

Trampo : Sautez au rythme de la musique !
Excellent pour le gainage, les jambes et l'endurance. *30'*

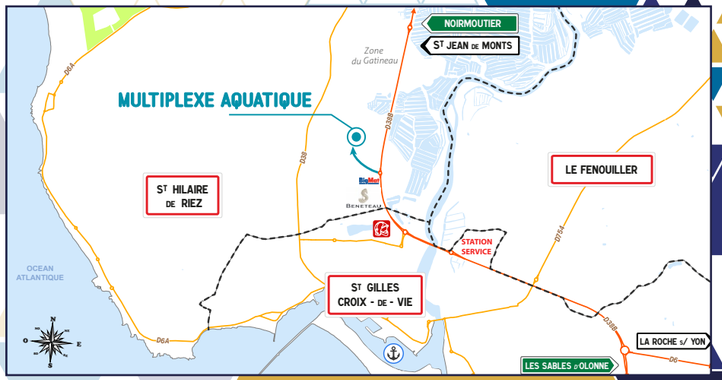
ANIMATIONS** SPÉCIAL « ANNIVERSAIRE »

pour les enfants de 6 à 12 ans

Animation encadrée par un maître-nageur. 10 enfants maximum.
Le forfait anniversaire inclut la mise à disposition d'une salle pour le goûter et échanges des cadeaux.
Les enfants doivent être accompagnés d'un adulte en tenue de bain.

D'autres animations à thème sont proposées tout au long de l'année, à découvrir sur le site www.payssaintgilles.fr

**Sur réservation. Au choix : auprès du personnel du multiplexe aquatique ou grâce à la borne dédiée dans l'enceinte de l'établissement, ou sur le site internet www.payssaintgilles.fr .



Multiplexe aquatique du Pays de Saint Gilles Croix de Vie
4 rue du Guitton – 85270 Saint Hilaire de Riez
Tél : 02 51 55 10 46 • piscine@payssaintgilles.fr
www.payssaintgilles.fr

Ouvert toute l'année, 7 jours sur 7 (sauf fermetures exceptionnelles), du lundi au vendredi de 8h à 21h, le samedi de 9h à 19h30 et le dimanche de 9h à 18h.

Etablissement accessible à tous les handicaps (équipements adaptés)

Conditions générales :
- ▼ Clôture des caisses et évacuation des bassins 30 mn avant la fermeture de l'établissement.
- ▼ Douche obligatoire avant l'entrée dans les bassins.
- ▼ Accompagnement obligatoire des enfants de moins de 10 ans et ceux ne sachant pas nager par un adulte (+ de 18 ans) en tenue de bain.
- ▼ Shorts de bain au-dessous des genoux interdits.
- ▼ Port du bonnet de bain fortement conseillé.
- ▼ Serviette de bain obligatoire dans les saunas.

(Le règlement intérieur de l'établissement est disponible sur le site internet www.payssaintgilles.fr)

Multiplexe aquatique

du Pays de Saint Gilles Croix de Vie

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
PAYS DE SAINT GILLES CROIX DE VIE

Sports, loisirs ou bien-être ?

Toute l'année, « le Multiplexe du Pays de Saint Gilles » accueille petits et grands pour un plein d'activités aquatiques et de détente, dans des conditions de baignades exceptionnelles, grâce à un traitement naturel, désinfectant, utilisant peu de chlore, l'ozone !

Sur place :

- 2 bassins sportifs de 25m dont un bassin nordique chauffé à 28°,
- 1 bassin d'apprentissage avec espace balnéo (rivière à contre-courant et banquettes à bulles),
- 1 bassin réservé à la pratique de l'aquasport et d'activités spécialisées (bébés nageurs, femmes enceintes, peur de l'eau,...),
- 1 pataugeoire avec jeux aquatiques pour les tout-petits,
- 1 pentagliss pour s'amuser,
- 1 espace bien-être avec jacuzzi, saunas, hammam et bain d'eau froide (réservé au + de 18 ans),
- Aires de jeux aquatiques et terrestres, plages extérieures.

Au programme ? Un cocktail d'activités !

Entre baignade libre, cours de natation*, activités aquasports** et animations**, il y en a pour tous les goûts !

ECOLE DE NATATION*

Pour tous à partir de 6 mois, débutants ou perfectionnement (cours, jardin aquatique, bébés nageurs, futures mamans....).
L'Ecole de natation offre aussi la possibilité de se former au Brevet National de Sécurité et de Sauvetage Aquatique (BNSSA).

ESPACE BIEN ÊTRE**

Espace zen avec 2 saunas, un hammam, un jacuzzi et pour les plus courageux un puits d'eau froide !
Accès autorisé uniquement à partir de 18 ans. Durée : 1 heure.

Tarifs

ENTRÉES	ENTRÉE	10 ENTRÉES	10 HEURES	20 HEURES	ANNÉE
Enfant	3€	27€			
Adulte	4,50€	37€	32€	58€	290€
Famille (2 adultes+ 2 enfants ou 1 adulte et 3 enfants)					
Enfant	2,80€				
Adulte	4€				

Enfant (- de 4 ans) gratuit ● enfant (4 ans à 15 ans) ● adulte (15 ans et +)

ECOLE DE NATATION* (enfants / ados / adultes)	SÉANCE	5 SÉANCES	10 SÉANCES	ANNÉE
Débutants	11€	49,50€	89€	
Perfectionnement	11€		89€	260€
Stages Débutants et perfectionnement		49,50€	89€	
Brevet **N**ational de **S**écurité et de **S**auvetage **A**quatique				350€
Recyclage (**BNSSA**)				175€
Autres brevets	3€			

ACTIVITÉS* (pré / post natales)	SÉANCE	10 SÉANCES
Future maman	11€	89€
Bébés nageurs (6 mois à 3 ans)	11€	89€
Jardin aquatique (3 ans à 6 ans)	11€	89€

* Sur réservation. Les tarifs proposés ouvrent droit à l'accès aux bassins sportifs et d'apprentissage.
** Sur réservation. Des tarifs préférentiels sont également appliqués pendant les semaines de l'aquasport et du bien-être.

AQUASPORTS * / **	SÉANCE	10 SÉANCES	TRIMESTRE	ANNÉE
Activités	11€	99€	185€	420€
ESPACE BIEN-ÊTRE * / ** (1 h)				
Accès bassins + espace bien-Être	9€	81€		
Accès bassins + espace bien-être + aquasports	15,50€	125€		600€
ANNIVERSAIRE (2h)				
(pour les 6 à 12 ans. 10 enfants maximum)	6,50€			
LOCATIONS * (30 min)				
Matériel d'aquasport	8€			
BRACELET				
Création	3€			
Renouvellement (perte ou vol)	5€			

Aquasports (+ de 16 ans) ● Espace bien-être (+ de 18 ans)

* Sur réservation. Les tarifs proposés ouvrent droit à l'accès aux bassins sportifs et d'apprentissage.
** Sur réservation. Des tarifs préférentiels sont également appliqués pendant les semaines de l'aquasport et du bien-être.

Tarifs groupe, comité d'entreprise nous consulter.