



GUIDE DES ACTIVITÉS

Piscine
de la Bretonnière

2019
-
2020

TERRES DE
MONTAIGU

POUR LES PLUS JEUNES

ÉCOLE DE NATATION

Adaptée au niveau de chaque enfant, l'école de natation permet à chacun de s'épanouir dans l'eau que ce soit pour se familiariser avec le milieu aquatique, apprendre à nager ou se perfectionner.



COURS ANNUELS

4-17 ans | Un cours par semaine

	4/5 ANS	6/12 ANS	13/17 ANS
LUN.			18h05 à 18h50
MAR.		17h15 à 18h00 18h05 à 18h50	
MER.	9h20 à 10h05	10h10 à 10h55 11h00 à 11h45 13h45 à 14h30 14h30 à 15h15 15h15 à 16h00 16h00 à 16h45 16h45 à 17h30	
JEU.		17h20 à 18h05 18h10 à 18h55	
SAM.	11h00 à 11h45 11h45 à 12h30		

Inscriptions à partir du 7 juin 2019.
Le créneau horaire est défini selon le niveau de natation de l'enfant, à l'issue du test d'évaluation.



SESSION DE 10 LEÇONS

6-12 ans | Un cours par semaine pendant 10 semaines

LUNDI 17h20 à 18h00

Session du 16 septembre
au 9 décembre 2019
inscriptions
à partir du 7 juin 2019

Session du 16 décembre
2019 au 23 mars 2020
inscriptions
à partir du 7 octobre 2019

Session du 30 mars
au 22 juin 2020
inscriptions
à partir du 3 février 2020

STAGE DE 10 LEÇONS

6-12 ans | Vacances scolaires
Un cours par jour pendant les vacances scolaires

Vacances d'Automne
inscriptions à partir du
16 septembre 2019

Vacances d'Hiver
inscriptions à partir du
2 décembre 2019

Vacances de Printemps
inscriptions à partir du
10 février 2020

Vacances d'Été
inscriptions à partir du
30 mars 2020



POUR LES FUTURES MAMANS ET LES TOUT-PETITS

SAMEDI 10h à 11h

Bassins à 32°

AQUANATAL

Activité encadrée destinée aux femmes enceintes pour travailler le souffle, renforcer le périnée, décontracter le dos, tonifier les cuisses et se relaxer.

BÉBÉS NAGEURS

Pour les bébés de 0 à 4 ans afin qu'ils se familiarisent avec le milieu aquatique dans les bras de leurs parents – activité non encadrée, aménagement spécifique du petit bassin.

POUR LES ADULTES

NATATION

De la familiarisation au perfectionnement, les séances sont adaptées à votre niveau. Cette activité allie épanouissement et évolution dans l'eau.

	FAMILIARISATION / DÉBUTANT	APPRENTISSAGE / PERFECTIONNEMENT
MERCREDI	19h15 à 20h15 20h15 à 21h15	
JEUDI		19h00 à 20h00 20h00 à 21h00

Inscriptions à partir du 7 juin 2019.
Le créneau horaire est défini selon le niveau de natation, à l'issue du test d'évaluation.



AQUAGYM

Au rythme de la musique, vous tonifiez l'ensemble du corps en travaillant les abdominaux, les fessiers mais aussi les cuisses, bras et épaules, sans risque de blessure.

LUNDI	9h30 à 10h15 13h00 à 13h45 20h00 à 20h45
MERCREDI	17h35 à 18h20 18h20 à 19h05
JEUDI	15h30 à 16h15
VENDREDI	9h35 à 10h20 11h30 à 12h15
SAMEDI	9h15 à 10h00

Inscriptions à partir du 7 juin 2019.



CARDIO-AQUATRaining

Sous forme de circuit training, vous enchaînez des exercices dans un rythme soutenu afin de solliciter et renforcer tous les groupes musculaires et d'améliorer votre condition physique et votre cardio.

LUNDI	20h45 à 21h30
-------	---------------

Inscriptions à partir du 7 juin 2019

FORMATION BNSSA

En partenariat avec l'association Vendée Sauvetage Côtier, cette formation vous prépare à l'examen du Brevet National de Sécurité et de Sauvetage Aquatique (BNSSA). 2 séances par semaine :

Le lundi, une séance d'entraînement de 19h00 à 20h00

Le samedi, une séance en libre accès de 16h00 à 18h00 (séance non encadrée)



LES CONDITIONS GÉNÉRALES

Les activités annuelles sont proposées à raison d'une séance par semaine, hors vacances scolaires, jours fériés et fermeture technique de la piscine.

Le certificat médical est obligatoire, sauf pour les séances à l'unité et les « 10 leçons ».

Le port du bonnet de bain est obligatoire.



LES TARIFS

ENFANTS	COURS ANNUELS	149,70 € - l'année*
	SESSION OU STAGE DE 10 LEÇONS	73,50 € - 10 séances
FUTURES MAMANS ET TOUT-PETITS	AQUANATAL BÉBÉS NAGEURS	9,00 € - 1 séance 43,40 € - 5 séances 78,00 € - 10 séances
	NATATION, AQUAGYM, CARDIO-TRAINING	206,00 € - à l'année 112,00 € - au semestre
ADULTES	FORMATION BNSSA	206,00 €

*En fonction du nombre d'enfants inscrits d'une même famille, un tarif dégressif est appliqué pour les cours annuels enfants.

PISCINE DE LA BRETONNIÈRE

1 rue Henri Poincaré
Boufféré
85600 MONTAIGU-VENDÉE

☎ 02 51 09 21 69
piscine@terresdemontaigu.fr

www.terresdemontaigu.fr

📍 @Terres de Montaigu

**TERRES DE
MONTAIGU**