





Situé au cœur de Blain,

Canal Forêt est un complexe aquatique entièrement dédié au sport, aux loisirs et à la détente pour toute la famille.

#### **ESPACE BASSINS**

#### UN BASSIN SPORTIF



de 312 m<sup>2</sup> composé de 5 lignes d'eau de 25 m pour les nageurs amateurs de longueurs.



#### **UN BASSIN LUDIQUE**

de 150 m² réservé aux loisirs et au bien-être, équipé de cols de cygne, de geysers, d'un couloir de nage à contre courant, de buses hydromassantes et de plaques à bulles...



Pour les plus petits, une jolie aire intérieure de jeux de 60 m<sup>2</sup> afin de permettre une approche ludique de la découverte de l'equ.



# ESPACE BIEN-ÊTRE



Dédié à la détente, cet espace se compose de deux saunas, un hammam, de douches massantes, d'un seau japonais

et d'une zone de relaxation

intérieure/extérieure avec une tisanerie.





\* Accompagné d'un adulte

# ESPACE EXTÉRIEUR

Aux beaux jours, profitez d'un solarium extérieur, d'un espace aqua ludique composé de jeux d'eau destinés aux tout-petits...



# ACTIVITÉS AQUATIQUES

Le centre aquatique propose des séances de 45 min dans l'eau adaptées à tous ; que l'on soit débutant ou sportif.

#### **AQUADOUCE**

#### Pour une remise en forme réussie



Basée sur la réalisation de mouvements amples, doux et continus, cette activité sollicite toutes les parties du corps. Elle est particulièrement adaptée aux seniors, femmes enceintes et personnes en rééducation.

Adulte et 16 ans et + \*

#### **AQUAGYM**

#### Pour renouer avec le sport

L'aquagym combine les bienfaits de l'eau et du renforcement musculaire à intensité modérée. Un cours en musique ponctué par des séries de travail et de récupération.





#### **AQUAGYM GRAND BAIN**

Ce cours se pratique dans le bassin sportif, en grande profondeur, équipé d'une ceinture de flottaison.

Adulte et 16 ans et + \*



#### Une activité en douceur aux multiples bienfaits

Concentrée sur le bas du corps, cette activité permet de se dépenser à son rythme et sans choc pour les articulations.

Adulte et 16 ans et + \*

#### **CIRCUIT TRAINING**

#### Un sport tout-en-un!

Sous la forme de petits ateliers successifs, cette activité se fait en rythme et en musique. Le circuit training sollicite tous les groupes musculaires par le biais de différents équipements (trampoline, poids, bike...).







#### **AQUA BÉBÉ**

#### Découvrir le milieu aquatique en famille

Un instant privilégié entre parents et enfants animé par un maître-nageur. Dans une eau chauffée à 32° C, l'enfant découvre le milieu aquatique tout en s'amusant grâce aux accessoires aqualudiques mis à disposition.

Pour parent et enfant de 6 mois à 4 ans



#### UN COACHING DE PRO



Toutes les activités sont encadrées professionnels diplômés.

#### PLANNING ET INSCRIPTIONS

Consultez les horaires des activités aquatiques et réservez votre séance à l'accueil du centre aquatique ou sur www.pays-de-blain.com.



Les places sont limitées et les activités suspendues pendant les vacances scolaires et les jours fériés.



## ÉCOLE DE NATATION

#### INITIATION NATATION

#### Pour se mettre dans le bain

Un cours pour se familiariser au milieu aquatique et gagner en autonomie avant de débuter l'apprentissage de la nage.

Avec un parcours pédagogique joyeux et respectueux pour accompagner l'enfant à son rythme.

Pour enfant dès 4 ans



Pour apprendre à se déplacer progressivement dans l'eau et à gérer les difficultés respiratoires de façon ludique.

Pour enfant (dès 5 ans) et pour adulte

#### APPRENTISSAGE + DE LA NAGE

#### Connaître les méthodes de nage

Dans la continuité de son apprentissage, l'enfant acquerra les nages codifiées ventrale et dorsale.



#### PERFECTIONNEMENT DE LA NAGE

#### Améliorer ses techniques

Ce niveau permet d'approfondir sa technique de nage.

Vous apprendrez à améliorer et à maîtriser le dos crawlé, le crawl et la brasse.

Pour enfant dès 8 ans et pour adulte



#### **NAGE SPORTIVE**

#### Gagner en endurance

Destiné aux nageurs confirmés, ce cours de natation permet de travailler la technique des 4 nages et d'améliorer son endurance.

Pour enfant et pour adulte

#### **NAGE SPORTIVE ADOS**



### S'entraîner au plongeon et au sauvetage

Découverte d'une nouvelle nage, initiation au plongeon ainsi qu'au sauvetage. Cette leçon de natation s'adresse à ceux qui maîtrisent le dos crawlé, le crawl et la brasse ainsi qu'aux lycéens qui préparent le bac.

Pour adolescent de 14 à 18 ans



#### BASSIN SPORTIF

Lundi 11h45-13h30&16h30-20h

Mardi11h45-13h30&16h30-20h

Mercredi 16h-20h

Jeudi11h45-13h&16h30-21h

Vendredi11h45 - 13h30 & 16h30-20h

Samedi 11h45-13h30&14h30-17h45

Dimanche 9h-13h30



# Évacuation des bassins 15 min avant la fermeture.

Clôture de la caisse

45 min avant la fermeture.

Pour en savoir plus sur les horaires d'ouverture en cours :

www.pays-de-blain.com

#### BASSIN LUDIQUE

Lundi 15h30-19h

Mardi 15h30-19h

Mercredi 16h-19h

Jeudi 15h30-21h

Vendredi 15h30-19h

Samedi 11h45-13h30 &14h30-17h45

• Dimanche 9h-13h30

#### LIGNES D'EAU

Nager sereinement au centre aquatique, c'est possible! Plusieurs lignes d'eau sont accessibles au grand public. Jours et horaires précisés sur notre site.

#### ESPACE BIEN-ÊTRE

Lundi11h45-13h30&15h30-20h

Mardi 11h45-13h30&15h30-20h

Mercredi16h-20h

**Jeudi** 11h45-13h&15h30-21h

Vendredi
11h45-13h30&15h30-20h

Samedi 11h45-13h30&14h30-17h45

Dimanche 9h-13h30

#### PLONGEZ, NAGEZ, PROFITEZ

Quelques règles simples sont à respecter pour assurer votre sécurité et votre confort, ainsi que pour faciliter l'entretien des bassins et de l'ensemble du site :



Si j'ai moins de 10 ans, je dois être accompagné d'un adulte



Je porte obligatoirement 1 bonnet de bain



Douche obligatoire avant d'entrer dans les bassins



Toute sortie est définitive



Je ne viens pas en short de bain



Nourriture et boissons non autorisées



Je ne prends pas de photo/ films



Je ne fume/ vapote pas



ESPACE AQUATIQUE Bassins sportif et ludique		HABITANT PAYS de BLAIN	HABITANT EXTÉRIEUR
Enfant	Entrée (- 4 ans)	Gratuit	Gratuit
	Entrée (4-15 ans)	3€	3,60€
	Entrée évènement	3€	3€
	Pass vacances été	29,90€	39,90€
Adulte	Entrée (16 ans et +)	4€	4,80€
	Entrée évènement	5€	6€
	Carte 10 heures	23€	27,60€
	Carte 10 entrées	39,90€+1 entrée gratuite	,
Famille	2 adultes + 2 enfants ou 1 adulte + 3 enfants @	12€	14,40 €
• • • • • • •	Entrée		3,60€
Tarif réduit <sup>b</sup>	Carte 10 entrées	29,90€	35,90€+1 entrée gratuite



ACTIVITÉS AQUATIQUES		HABITANT PAYS de BLAIN	HABITANT EXTÉRIEUR
Pass	Mensuel (accès illimité à tous les espaces)	25 €	
premium	Annuel (accès illimité à tous les espaces)	300€	360€
Pass premium +	Mensuel (accès illimité à tous les espaces et à 3 aquagym/semaine max)	40,83€	49 €
	Annuel (accès illimité à tous les espaces et à 3 aquagym/semaine max)	490€	588€
	<b>Découverte</b> (aquabébé, aquabike, aquagym, circuit training)	8€	9,60 €
Activités	10 activités (aquabébé, aquabike, aquagym, circuit training) 30 activités (aquabébé, aquabike, aquagym, circuit training)	entrée gratuite 239,90 € + 3	entrée gratuite 271 € + 3

ESPACE BIEN-ÊTRE	HABITANT PAYS de BLAIN	HABITANT EXTÉRIEUR
Entrée bien-être	5€	6€
Entrée baignade et bien-être	7€	8,40€
Carte 10 entrées bien-être	49,90€+1 entrée gratuite	59,90€+1 entrée gratuite
Carte 10 entrées baignade et bien-être	69,90€+1 entrée gratuite	83,90€+1 entrée gratuite

COURS DE			
NATATION		HABITANT PAYS de BLAIN	HABITANT EXTÉRIEUR
	Enfant et adulte <sup>d</sup>	188€	225,60€
Pass natation	Tarif réduit •	100€	
Stage vacances	5 séances	50€	60€





#### Tarifs valables jusqu'au 31/08/2023

- a Un forfait de 2 € par personne supplémentaire sera appliqué.
- b Le tarif réduit concerne les enfants de 4-15 ans inclus, les + de 60 ans, les étudiants, les personnes handicapées bénéficiant de l'AAH, les demandeurs d'emploi, les groupes associatifs de plus de 10 personnes, 2° accompagnant Aqua bébé, 2° accompagnant personne handicapée, parents accompagnant leur enfant sur le créneau de natation.
- c Sans engagement. Tout mois commencé reste dû.
- d Saison de septembre à juin, hors vacances et jours fériés.
- Sur présentation du livret de famille.
  - \* Accompagné d'un adulte

# VENIR AU CENTRE AQUATIQUE



Suivez-nous sur







piscine@paysdeblain.fr



www.pays-de-blain.com

