

**GUIDE
DES COURS
ET ACTIVITÉS**

Saison 2022-2023



Alre'O est un équipement de la
Communauté de Communes
Auray Quiberon Terre Atlantique

INSCRIPTION AUX COURS ET ACTIVITÉS

Les inscriptions se font directement auprès de l'accueil
de votre centre aquatique. Les fiches d'inscription sont
également disponibles sur le site www.alreo.fr



SOMMAIRE

L'OFFRE « AQUASPORT »

p. 4/6



Aquagym



Aquafitness



Aquatraining



Aquagrand bain



Aquaduo



Aquabike



Aquapalming



Aquapower

LES TOUT PETITS

p. 7

L'ÉCOLE DE NATATION

p. 8/9

LA NATATION ADULTE

p. 10/11



L'OFFRE « AQUASPORT »

À partir de 18 ans

🕒 45 min

L'aquagym est une discipline complète et efficace accessible à tous ! Elle allie la détente et l'activité physique sous forme de gymnastique effectuée dans l'eau dans une ambiance musicale et conviviale. Différentes pratiques permettent de se muscler en douceur, de travailler son endurance musculaire et cardiovasculaire. L'environnement aquatique réduit les risques articulaires et musculaires tout en utilisant la résistance et la portance de l'eau.



Aquagym

INTENSITÉ
DOUX

Une gymnastique aquatique animée accessible à tous qui permet de pratiquer une activité sportive adaptée et progressive pour s'entretenir physiquement ou dans le cas d'une reprise d'activité, à chacun à son rythme. Les séances sont basées sur un travail de posture et d'équilibre en utilisant principalement la résistance de l'eau. Une pratique bénéfique pour la mobilité articulaire et la souplesse des mouvements. Elle est pratiquée dans une eau à 30°, accompagnée d'une musique appropriée, avec ou sans matériel.



Aquafitness

INTENSITÉ
MODÉRÉ

Une gymnastique aquatique plus tonique et plus fun, accessible à toutes les personnes en capacité de produire des efforts de plus en plus intenses, souhaitant pratiquer une activité physique régulière. Les exercices dynamiques et dirigés permettent de solliciter les différents groupes musculaires et le système cardiorespiratoire avec des déplacements, des sauts, du matériel ou non, au rythme de la musique.



Aquatraining

INTENSITÉ
MODÉRÉ

Une activité physique complète dans l'eau qui se pratique sous forme de circuit sur différents ateliers. La diversité du matériel et l'organisation de la séance apporte une dimension plus ludique. Une activité qui s'adresse à tous les publics souhaitant développer ses capacités physiques.



Aquagrand bain

INTENSITÉ
MODÉRÉ

Se pratique en grande profondeur en suspension et s'adresse au public nageur souhaitant développer ses capacités physiques. Les exercices permettent de solliciter les différents groupes musculaires et le système cardiorespiratoire.



Aquaduo



Un cours de gymnastique aquatique complet qui associe l'aquafitness et l'aquabike. L'activité s'adresse aux personnes dotées d'une bonne condition physique.



30 min



Aquabike



Une activité ouverte à toutes les personnes avec des aptitudes physiques correctes qui permet, sur une musique énergique et entraînante, d'effectuer un travail cardio-vasculaire et musculaire de plus en plus intense tout en favorisant la circulation sanguine. L'activité est encadrée par un coach qui, au rythme de la musique, fait varier les fréquences de travail. 30 minutes avec baignade le jour de la séance comprise dans l'abonnement.



Aquapalming



Se pratique en grande profondeur et s'adresse au public nageur en capacité de produire des efforts physiques et musculaires en grande profondeur. Les exercices permettent le renforcement musculaire et améliorent les capacités cardiorespiratoires en sollicitant principalement les membres inférieurs.



Aquapower



Une activité physique intense qui s'adresse aux usagers sportifs. Elle consiste à l'enchaînement de plusieurs disciplines telles que la natation, le vélo, la course aquatique..., associées à plusieurs exercices aquatiques comme sortie d'eau, apnée, obstacle, parcours..., et terrestre: pompe, corde à sauter, abdos...

Hors abonnement. Uniquement pendant les vacances scolaires.





Horaires

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Aquagym ¹	11h45 16h15	16h15	11h45	16h15	8h15 11h45 16h15	
Aquagrand Bain* ¹			20h			
Aqua fitness ¹	12h30 20h15		8h15 12h30		12h30	10h50
Aqua duo ¹		12h55			20h15	11h45
Aquabike** ¹ 30 min	19h45	8h15 11h45 ² 12h20	19h45	8h15 11h45 ² 12h20 12h55	19h45	
Aqua palming*				20h		
Aquatrainig ¹						9h50

¹ Période scolaire sur inscription

* Activité dans le grand bassin, savoir nager 50 m (séance d'essai)

** Une séance d'aquabike donne accès aux bassins pour la baignade le jour du cours

² Intensité modérée



Tarifs

Abonnement annuel	226,60 € ¹
Abonnement semestriel (de janvier à juin)	142,00 € ¹
Entrée unitaire	8,40 € ²

¹ Une séance /semaine uniquement en période scolaire

² Séance(s)/période de vacances

Réservation ponctuelle en fonction des places disponibles en ligne

Location Aquabike

Selon fréquentation

3,30 € ⌚ 30 min

Réservation auprès de l'accueil

CONDITIONS D'ACCÈS

Inscription obligatoire pour les abonnements annuels et semestriels.

Formule « souplesse » : séance ponctuelle et en fonction des places disponibles, réservation sur place (le jour de la séance) ou en ligne. Informations complémentaires à l'accueil.

LES TOUT-PETITS



Les bout'choux

6 mois - 4 ans

Partagez un moment riche et privilégié avec votre enfant à l'occasion de ce temps de loisir familial ! L'environnement adapté et stimulant permet à l'enfant de se familiariser avec le milieu aquatique : une eau à 33°C, un bassin dédié et aménagé avec des jeux et des parcours adaptés, le tout sous la surveillance du personnel qualifié qui vous conseille et vous accompagne. Idéal pour découvrir l'eau avec bébé !

CONDITIONS D'ACCÈS

Inscription obligatoire par téléphone sur un créneau.

L'enfant doit être accompagné par le ou les parents, en tenue de bain. Les autres membres de la fratrie de plus de 4 ans ne sont pas admis. Un enfant seul par adulte dans l'eau. **Prévoir des couches adaptées** au milieu aquatique pour les plus jeunes enfants qui en auraient encore besoin (en vente sur place en fonction des stocks disponibles).

	Samedi
Créneau 1	10h-11h
Créneau 2	11h30-12h30



Quelques conseils

Donner une petite collation à l'enfant avant la séance et une boisson à la sortie du bain. Différer la séance si l'enfant est fébrile (fièvre, toux...) Vaccins à jour



Le jardin aquatique

4 à 5 ans

40 min

Cette activité favorise la découverte et la familiarisation avec le milieu aquatique en enrichissant les expériences sensorielles et motrices de votre enfant. Il acquiert de l'autonomie et le plaisir de l'eau au travers de mises en situation stimulantes (parcours aquatiques...).

	Mardi	Mercredi
Groupe 1	17h15	
Groupe 2 et 3		9h20
Groupe 4 et 5		10h
Groupe 6 et 7		10h40

CONDITIONS D'ACCÈS

- Durée de la séance 40mn (accueil des enfants sur le bord du bassin compris)
- L'inscription est réalisée à l'accueil avec le dossier complet (fiche et paiement)
- L'enfant doit arriver à l'heure à sa séance et les parents doivent prévenir Alre'O en cas d'absence
- Bonnet de bain obligatoire
- Répartition en fonction de l'âge au moment de l'inscription (8 places pour les 4 ans et 8 places pour les 5 ans).



Tarifs

Pour une séance par semaine, en période scolaire uniquement :

- Bout'choux : 5,40 € par adulte (enfant de moins de 4 ans gratuit)
- Jardin aquatique abonnement trimestriel : 80,00 €

L'ÉCOLE DE NATATION

À partir de 6 ans

🕒 45 min

L'école de natation enfants est organisée en 6 groupes de niveau différents et progressifs. Chaque enfant apprend à évoluer dans le milieu aquatique et acquiert à son rythme de l'autonomie et les techniques de nage. Ainsi, il pourra développer des compétences lui permettant de découvrir et de pratiquer différentes activités aquatiques comme le waterpolo, la nage avec palmes, le sauvetage...

1 Bannet blanc

1^{er} niveau (débutant) : familiarisation et découverte du milieu aquatique en réalisant les premières immersions et les premiers déplacements en petite et grande profondeur. Un groupe « aquaconfiance » est dédié aux enfants ayant une appréhension importante.

2 Bannet vert

2^{ème} niveau (débutant+) : Exploration avec apprentissage des premiers déplacements en autonomie en grande profondeur. Apprentissage des entrées dans l'eau et découverte de la propulsion aquatique.

3 Bannet bleu

3^{ème} niveau (perf1) : Apprentissage, avec l'acquisition des techniques de nage de base et la grande autonomie aquatique en maîtrisant la propulsion, les entrées dans l'eau et les actions subaquatiques

4 Bannet rouge

4^{ème} niveau (perf2) : Perfectionnement. Renforcement et approfondissement des techniques codifiées dans 3 nages et maîtrise du crawl.

5 Bannet argent

5^{ème} niveau : Multi activités ado (jusqu'à 14 ans). La maîtrise des 4 nages principales permet désormais la découverte d'activités et de performances diversifiées : nage sur des distances de plus en plus longues, initiation au sauvetage, nage avec palmes, waterpolo...

CONDITIONS D'ACCÈS

- Avant toute inscription, une évaluation est effectuée par un éducateur afin d'attribuer un groupe de niveau à l'élève.
- L'inscription est réalisée à l'accueil avec le dossier complet (fiche et paiement)
- Les enfants sont sous la surveillance d'un adulte responsable (parent) en dehors des horaires des séances.
- L'enfant doit arriver à l'heure à sa séance et les parents doivent prévenir Alre'O en cas d'absence.
- Bonnet de bain obligatoire (un bonnet de couleur correspondant au niveau est remis en début d'année).
- Le Livret du Nageur sera remis à la fin de la 1^{ère} année au sein de l'école de natation.



Horaires

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Bonnet blanc (débutant)	17h 15	17h 15 aqua confiance	14h	17h 15	17h 15	
Bonnet vert (débutant +)	17h 15	17h 15	14h	17h 15	17h 15	
Bonnet bleu	17h 15	17h 15	14h 15h	17h 15	17h 15 18h 15	
Bonnet rouge		18h 15		18h 15		
Bonnet argent (multiactivités)	18h 15					

Durée des séances 45 minutes.



Tarifs

Pour une séance par semaine en période scolaire :

- Abonnement annuel : 210 €



LA NATATION ADULTE

À partir de 18 ans

 45 min

L'activité s'adresse aux adultes qui souhaitent lever leurs appréhensions du milieu aquatique et aborder les premiers apprentissages de la natation dans le but d'être autonome. Structurée en 4 groupes de niveau, l'école de natation pour adultes permet de se perfectionner et de nager sur des distances de plus en plus longues.



Aquaconfiance

Lever vos appréhensions importantes afin d'aborder l'apprentissage dans de bonnes conditions.



Les débutants

Ce niveau s'adresse aux adultes ne sachant pas nager et qui ne présentent pas d'appréhension. Votre objectif est d'acquérir les premières techniques de déplacements avec une nage codifiée sur une distance de 25 mètres.



Perfectionnement 1

Ce niveau est accessible aux personnes qui maîtrisent une nage sur 25 mètres et en capacité de réaliser un saut en grande profondeur. Vos objectifs sont les déplacements dans le grand bassin sur 75 m en 3 nages différentes. Maîtrise de la respiration et initiation au plongeon sont au programme.



Perfectionnement 2

Pour les adultes maîtrisant le déplacement en crawl sur 50m. Les séances permettent de vous perfectionner afin de parcourir des distances de plus en plus importantes en nage libre. Votre objectif est de développer les qualités d'endurance et de vitesse.

CONDITIONS D'ACCÈS

- Avant toute inscription, une évaluation est effectuée par un éducateur afin d'attribuer un groupe de niveau à l'élève.
- L'inscription est réalisée à l'accueil avec le dossier complet (fiche et paiement)
- L'élève doit arriver à l'heure à sa séance et prévenir Alré'O en cas d'absence.



Horaires

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Aquaconfiance*					19h
Débutant	19h	19h			
Perf 1		20h		7h 15	
Perf 2		7h 15		19h	

Durée des cours : 45 minutes

*Aquaconfiance : lever sa grande appréhension du milieu aquatique



Tarifs

Pour une séance par semaine en période scolaire :

- Abonnement annuel : 220,00 €





Centre Aquatique Alre'O

Place de l'Europe
Porte Océane CS 70447
56404 Auray Cédex

Tél. : 02 97 37 44 92

accueil@alreo.fr
www.alreo.fr

Tous les tarifs proposés par Alre'O sont soumis au règlement des ventes de prestations de service.

Tous les usagers qui accèdent à Alre'O doivent se conformer au règlement intérieur de l'établissement, disponible à l'accueil.

