## Espace bien-être

Cet espace détente est composé de :
- o Un **solarium**, un endroit propice à la relaxation où il est possible de se détendre et profiter du soleil.
- o Un **hammam**, un bain de vapeur humide drainant
- o Un **SPA**, un bain bouillonant à remous procurant un effet massant et relaxant.
- o **Une salle** dédiée aux professionnels (partenariats) pour l'administration de tous types de soins (massages, esthétiques, etc...)

**Tarifs** accès aux espaces aquatique et bien-être

| | |
|---|---|
| Adulte unitaire plein tarif | 8,90 € |
| Adulte unitaire tarif réduit* | 7,95 € |
| Adulte abonnement 10 entrées plein tarif | 78,00 € |
| Adulte abonnement 10 entrées tarif réduit* | 68,00 € |

## Jardin aquatique (- de 6 ans) *durée : 45 min.*

**De 4 à 6 ans, enfants seuls :** découvrir, explorer et se familiariser avec le milieu aquatique, basée sur des jeux et des expériences sensori-motrices, découverte progressive des mécanismes de la nage.

**Jardin aquatique 4/6 ans**
- o Mercredi : 10h15 et 11h15

**Tarif janvier à juin 2019 : 135€** (18 séances)

**Tarif à l'année 225€** (30 séances)

**A partir de 6 mois à 4 ans, avec parents :**
Découvrir, explorer et se familiariser avec le milieu aquatique, basée sur des jeux et des expériences senso-ri-motrices.

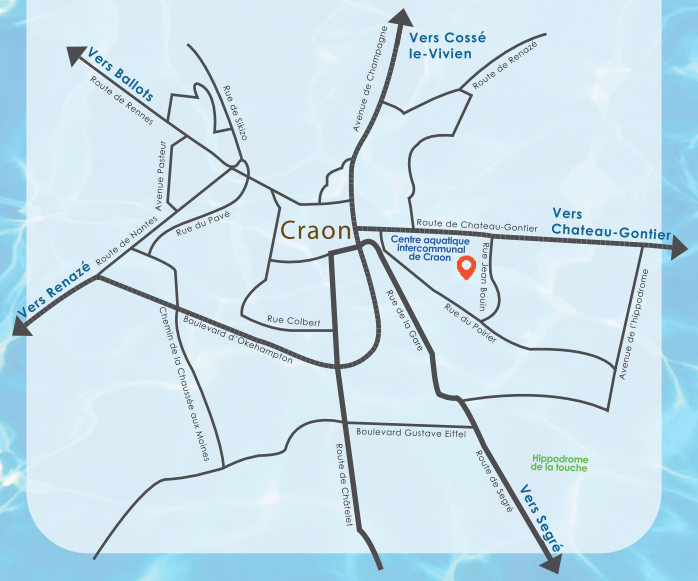
**Bébé nageur 6 mois/2 ans**
- o Samedi : 10h

**Jardin enfants 2/4 ans**
- o Samedi : 11h

**Tarif janvier à juin 2019 : 135€** (18 séances)

**Tarif à l'année 225€** (30 séances)

## Plan d'accès




## Horaires (période scolaire)

| | |
|---|---|
| **Lundi :** | 16h45 - 19h00 |
| **Mardi :** | 12h00 - 13h45 |
| **Mercredi :** | 14h00 - 19h00 |
| **Jeudi :** | 12h00 - 13h45 |
| **Vendredi :** | 16h45 - 19h00 |
| **Samedi :** | 14h00 - 18h00 |
| **Dimanche :** | 9h00 - 12h30<br>14h00 - 17h30 |

## Nous contacter


02 52 21 02 90

lodyssee@paysdecraon.fr

lodyssee-aquatique.fr

Rue Jean Bouin 53400 CRAON


Communauté de Communes Pays de Craon

# l'Odyssée

CENTRE AQUATIQUE INTERCOMMUNAL DU PAYS DE CRAON

**"Des aventures à partager !"**

# Les activités

## Cours de natation *durée : 45 min.*

**Enfant** (à partir de 6 ans)

- **8 cours d'apprentissage**
  - o Mardi : 17h15 et 18h15
  - o Mercredi : 11h15, 14h15 et 15h15
  - o Jeudi : 17h15 et 18h15
  - o Mardi - Jeudi : 17h15 *(2 fois/semaine)*
  - *Tarif spécifique*
- **5 cours de perfectionnement**
  - o Mardi : 17h15 et 18h15
  - o Mercredi : 16h15
  - o Jeudi : 17h15 et 18h15

**Adolescent**

- **1 cours de perfectionnement**
  - o Vendredi : 19h00

**Tarif janvier à juin 2019 : 99€**
(18 séances)

**Tarif à l'année 165€**
(30 séances)

**Tarif janvier à juin 2019 : 114€**
(18 séances)

**Tarif à l'année 195€**
(30 séances)

**Adulte** (à partir de 16 ans)

**1 cours d'aquaphobie**
- o Mardi : 18h15

**1 cours d'apprentissage**
- o Lundi : 19h00
- o Mercredi : 11h00

**2 cours de perfectionnement**
- o Mardi : 19h15
- o Vendredi : 12h15

**1 cours de nage avec palmes**
- o Jeudi : 19h15

**Sénior** (+ 60 ans)

**1 cours d'apprentissage**
- o Mercredi : 9h00

**1 cours de perfectionnement**
- o Jeudi : 9h15

## Aquagym & dérivés (à partir de 16 ans) *durée : 45 min.*

**Aqua-stretch :** *intensité faible, souplesse et relaxation.*
- o Mercredi : 9h00
- o Vendredi : 9h15

**Aquatonic :** *intensité forte, approche intensive.*
- o Lundi : 11h15
- o Mardi : 12h15
- o Vendredi : 19h00
- o Samedi : 11h00

**Aquagym :** *intensité variée, approche modérée.*
- o Jeudi : 12h15
- o Samedi : 10h00

**Option liberté duo** une séance hebdomadaire au choix parmi 2 créneaux.
- o Lundi : 10h20 et 19h00
- o Mardi : 11h15
- o Jeudi : 19h15

**Tarif janvier à juin 2019 : 135€**
(18 séances)

**Tarif à l'année 225€** (30 séances)
**Par semestre 117.50€** (15 séances)

**Aquabike :** *intensité forte, basée principalement sur l'utilisation de vélo aquatique.*
- o Mardi : 10h20 et 19h15
- o Mercredi : 12h15 et 19h00
- o Jeudi : 18h15

**Aqua-training :** *intensité forte, basé principalement sur l'utilisation de matériel varié sous forme de circuit training de type fitness.*
- o Lundi : 12h15
- o Mardi : 19h15
- o Mercredi : 11h15
- o Samedi : 9h00

**Aquagym Pré-post natal :** *Intensité faible, exercices adaptés, pendant et après la grossesse.*
- o Samedi : 9h00

**Tarif janvier à juin 2019 :**
**153€** (18 séances)

**Tarif à l'année 255€** (30 séances)
**Par semestre 137.50€** (15 séances)

# Les tarifs

| ENTREES BAIGNADE | TARIFS |
|---|---|
| Enfant de - de 3 ans | Gratuit |
| Enfant 3 - 17 inclus unitaire | 3,20 € |
| Enfant abonnement 10 entrées | 25,00 € |
| Adulte unitaire plein tarif | 4,80 € |
| Adulte unitaire tarif réduit* | 3,95 € |
| Adulte abonnement 10 entrées plein tarif | 39,50 € |
| Adulte abonnement 10 entrées tarif réduit* | 34,50 € |
| Familles (2 adultes + 2 enfants) | 13,75 € |
| Enfant supplémentaire | 2,75 € |
| Abonnement chron'o 10h | 35,00€ |

*: Etudiants, personnes en situation de handicap, demandeurs d'emploi, RSA.

| Tranche | Quotient familial correspondant | % de réduction sur les activités |
|---|---|---|
| A | QF < 500 | 45 % |
| B | 500 ≤ QF < 750 | 18 % |
| C | 750 ≤ QF < 1 050 | 7 % |
| D | QF ≥ 1 050 | - |