

Centres aquatiques

Bressuire • Cerizay • Moncoutant-sur-Sèvre



NOUVEAU

PASS
Aggl'eau,
accès illimité
toute l'année !

Horaires et tarifs

saison 2019-2020
du 4 septembre 2019 au 3 juillet 2020

CENTRES
AQUATIQUES
aggl'eau
BOCAGE BRESSUIRAIS

J'ai piscine !

Je découvre l'eau et j'apprends à nager !

Des activités proposées dans les centres aquatiques du réseau de l'Agglomération.

Tarif unitaire : 8 €

Tarif 12 entrées : 80 € (soit 6,67 € l'entrée)

Préparation à l'accouchement

La préparation périnatale aquatique encadrée par une sage-femme, a pour but d'améliorer la respiration et la relaxation.

Aquadel Cerizay : le lundi de 17h30 à 18h30 en période scolaire

Bébé dans l'eau (de 6 mois à 3 ans)

Les séances de bébés nageurs permettent l'éveil et le premier contact avec l'eau pour les plus petits. Dans un bassin ludique entièrement aménagé et chauffé à 35°, les bébés apprivoisent l'eau.

Cœur d'O Bressuire : le vendredi de 18h à 19h30 en période scolaire

Aquadel Cerizay : le samedi de 10h à 12h en période scolaire

Jardin aquatique (de 4 à 6 ans)

La découverte aquatique a pour but de développer un savoir nager sécuritaire (savoir tomber dans l'eau, s'équilibrer et se propulser vers le bord).

Cœur d'O Bressuire : le samedi de 9h à 10h30 en période scolaire

Aquadel Cerizay : le samedi de 12h à 13h en période scolaire

Léçons de natation

Apprendre à nager pour les enfants (à partir de 6 ans) et également pour les adultes sur des séances distinctes.

Perfectionnement

Conforte l'apprentissage acquis de la natation et propose une découverte de 4 nages.

Aquaphobie

Cours destiné aux personnes ayant peur d'être dans l'eau et qui souhaitent mieux appréhender le milieu aquatique.

Renseignements et inscriptions
à l'accueil de vos centres aquatiques

**Vous souhaitez vous perfectionner en natation,
faire de la compétition !**

Contactez les clubs de Natation du Bocage
CNBB à Bressuire - www.cnbb79.fr
BSNC à Cerizay - [Boca-Sevres-Nautique-Club-de-Cerizay](https://www.facebook.com/Boca-Sevres-Nautique-Club-de-Cerizay)

Vous préférez la profondeur !

Contactez le club de plongée
"Les compagnons de Neptune" à Bressuire -
cdn79.secretariat@gmail.com



Horaires d'ouverture

du 4 septembre 2019 au 3 juillet 2020



Période scolaire

	LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.	DIM.	FERIÉ
Bressuire Balnéo-ludique	10H - 12H 16H - 18H	10H - 12H 15H - 18H 19H - 22H	16H - 19H	10H - 12H 15H - 19H30	12H - 14H 16H - 20H	10H - 12H30 15H - 18H	9H - 10H* 10H - 13H 15H - 18H	10H - 13H
Bressuire Sportif	12H - 14H 18H - 20H	18H30 - 22H	11H45 - 13H15 16H - 19H	18H - 20H	12H - 14H 16H - 18H	10H30 - 12H30 15H - 18H		
Aquadel Cerizay	12H - 14H	17H - 20H	15H - 19H	17H - 21H	12H - 14H 17H - 20H	10H - 12H 15H - 18H	9H - 13H	-
Moncoutant-sur-Sèvre	Ouverture du 4 septembre au 17 novembre 2019 et du 3 février au 3 juillet 2020							
	17H - 19H30	12H - 13H30	-	-	17H - 20H	-	10H - 13H	-

*bassin réservé aux adultes

Vacances scolaires

Toussaint : du 21 octobre au 3 novembre

Noël : du 23 décembre au 5 janvier

Hiver : du 24 février au 8 mars

Printemps : du 20 avril au 3 mai

	LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.	DIM.	FERIÉ
Bressuire Balnéo-ludique	10H - 12H 15H - 20H	10H - 12H 15H - 22H	10H - 12H 15H - 20H	10H - 12H 15H - 20H	10H - 13H30 15H - 20H	10H - 12H30 15H - 18H	9H - 10H* 10H - 13H 15H - 18H	10H - 13H
Bressuire Sportif	15H - 20H	15H - 22H	12H - 13H30 15H - 20H	15H - 20H	12H - 13H30 15H - 20H	9H - 12H30 15H - 18H		
Aquadel Cerizay	12H - 14H 15H - 19H30	15H - 19H30	10H - 19H30	15H - 21H	15H - 19H30	10H - 12H 15H - 18H	9H - 13H	-
Moncoutant-sur-Sèvre	Ouverture du 4 septembre au 17 novembre 2019 et du 3 février au 3 juillet 2020							
	-	12H - 13H30 15H - 19H	15H - 19H	15H - 19H	15H - 19H	15H - 18H	10H - 13H	-



Niveau ● doux, ● modéré, ● intense.



Activités de l'espace forme

Activités Forme

- **Stretching** : mise en condition physique fondée sur le principe de la contraction puis du relâchement du muscle, précédant son étirement.
- **Gym d'équilibre** : maîtrise de l'équilibre et amélioration de la stabilité (moyen efficace de prévenir des chutes). Pour tout âge.
- **Pilates** : gymnastique douce du corps composée d'un ensemble d'exercices posturaux et en mouvement pour améliorer l'alignement corporel.
- **Gym posturale** : travail de la posture, du maintien et de l'alignement pour prendre conscience de son corps
- **Fesse-Abdos-Cuisses (FAC)** : renforcement et tonification du centre et bas du corps. La ceinture abdominale, les fessiers ainsi que les jambes sont sollicités.
- **Spécial bras** : renforcement musculaire des bras.
- **Spécial jambes** : renforcement musculaire des jambes, permettant d'améliorer leur tonicité et de les affiner.
- **Spécial abdos** : renforcement intensif de la sangle abdominale.
- **Body Pump** : renforcement musculaire complet, pré-chorégraphié et en musique.
- **Jay dance** : cours chorégraphié, à mi-chemin entre la danse et le fitness, basé sur des musiques actuelles aux rythmes pop, hiphop, electro-pop et pop-rock.

Enfants et jeunes

- **Baby Moove (de 2 à 4 ans)** : repérage dans l'espace, développement de la motricité et épanouissement en collectivité.
- **Fit kids (de 4 à 11 ans)** : initiation au fitness pour apprendre et se développer tout en s'amusant.
- **Teenage fit (de 11 à 15 ans)** : découverte des différentes pratiques du fitness.

Activités Forme ⊕ Inscription obligatoire

- **RPM** : cours sur un vélo d'intérieur avec un maximum de résultats et un minimum d'impacts sur les articulations.
- **Circuit Training** : méthode d'entraînement qui consiste à réaliser plusieurs exercices les uns après les autres, avec pas ou très peu de temps de récupération.

Activités aquatiques

Activités Aqua Forme

- **Aqua douce** : travail général du corps de manière efficace, agréable, et non-traumatisante avec sollicitation cardio-respiratoire modérée ; principalement recommandé pour les seniors et les femmes enceintes.
- **Aquagym** : accessible à tous, exercices propices à l'amélioration des capacités cardio-vasculaires et au modelage doux et harmonieux de la silhouette, pratiqués dans l'eau en grande profondeur.
- **Aqua fitness** : tonification de l'ensemble du corps avec ce cours à dominante cardio-vasculaire organisé autour d'exercices variés, enchaînés, dynamiques et rythmés.

Activités Aqua Forme ⊕ Inscription obligatoire

- **Aqua palm** : pratiquée dans le bassin sportif, sans avoir pieds et sur fond musical très rythmé. Activité fun et sportive où la résistance de l'eau permet de raffermir, remodeler, affiner, tonifier son corps.
- **Aquabike** : activité consistant à pédaler dans l'eau au rythme de musiques entraînantes. Une forte dépense énergétique alliant les avantages de l'aquagym à ceux du cyclisme pour favoriser l'affinement et lutter activement contre la cellulite.
- **Aqua training** : méthode d'entraînement qui consiste à réaliser plusieurs exercices les uns après les autres, avec pas ou très peu de temps de récupération.
- **Aqua stand up** : succession d'exercices de renforcement musculaire et cardio, consistants à tenir en équilibre sur une planche type surf.
- **Aqua fun** : parcours aquatique d'obstacles à la manière militaire pour se renforcer en s'amusant.
- **Aqua pulse** : cours de tonification de l'ensemble du corps à dominante cardio-vasculaire, organisé autour d'exercices variés, enchaînés, dynamiques et rythmés, pratiqués en grande profondeur.



Activités Forme Aquadel - Cerizay

du 4 septembre 2019 au 3 juillet 2020

Période scolaire



	LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.	DIM.
 Ouverture	9H - 21H	9H - 21H	9H - 21H	9H - 21H	9H - 21H	9H - 18H	9H - 13H
Cours collectif	12H15 - 12H45 FLASH RPM*	12H30 - 13H FLASH PUMP	12H15 - 12H45 FLASH RPM*	12H30 - 13H FLASH PUMP	12H15 - 12H45 Spécial jambes	9H - 9H45 Baby Moove	
	13H - 13H30 Spécial bras	13H15 - 13H45 Circuit Training*	13H - 13H30 FLASH FAC	13H15 - 13H45 FLASH RPM*	13H - 13H30 Spécial abdos	10H15 - 11H15 BODYPUMP	
			13H45 - 14H45 Teenage fit			11H30 - 12H15 RPM*	
			15H - 17H45 Fit Kids		16H45 - 17H30 Gym posturale	12H30 - 13H15 Stretching	
	17H15 - 18H Gym d'équilibre	17H15 - 18H Stretching	3 cours de 45 min	17H15 - 18H Gym d'équilibre	17H45 - 18H30 FAC		
	18H15 - 19H15 BODYPUMP*	18H15 - 19H FAC	18H - 19H Teenage Fit	18H15 - 19H15 PILATES	18H45 - 19H45 BODYPUMP*		
	19H30 - 20H30 PILATES	19H15 - 20H RPM*	19H15 - 20H15 Jay dance	19H30 - 20H30 BODYPUMP*			
			20H30 - 20H45 Flash abdos		20H - 20H45 RPM*		

Vacances scolaires

Toussaint : du 21/10 au 03/11

Noël : du 23/12 au 05/01

Hiver : du 24/02 au 08/03

Printemps : du 20/04 au 03/05

	LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.	DIM.
 Ouverture	9H - 21H	9H - 21H	9H - 21H	9H - 21H	9H - 21H	9H - 18H	9H - 13H
Cours collectif	17H15 - 18H Gym posturale	17H15 - 18H Gym d'équilibre		17H15 - 18H Gym posturale	16H30 - 17H15 Gym posturale	10H15 - 11H BODYPUMP*	
	18H15 - 19H BODYPUMP*	18H15 - 19H FAC	18H15 - 19H RPM*	18H30 - 19H15 BODYPUMP*	17H30 - 18H30 Pilates	11H15 - 12H RPM*	
	19H15 - 20H Stretching	19H15 - 20H RPM*	19H15 - 20H15 Jay Dance	19H30 - 20H15 Stretching	18H45 - 19H45 Jay Dance	12H15 - 13H Stretching	
			20H30 - 20H45 Flash abdos		20H - 20H45 RPM*		

RPM et BODYPUMP : Programmes **LES MILLS**

*Activités Forme + : inscription obligatoire

Activités aquatiques

Période scolaire du 4 septembre 2019 au 3 juillet 2020



Cœur d'O
Bessuire

Aquadel
Cerizay

Moncoutant-sur-Sèvre

LUN.	12H15 - 12H45	FLASH bike ¹			
	13H - 13H30	FLASH bike ¹			
	15H15 - 16H	Aqua fitness			
	18H15 - 19H	Aquabike ¹	18H30 - 19H15	Aqua fitness	
	19H15 - 20H	Aquabike ¹	19H30 - 20H15	Aquatraining ¹	
	20H - 20H45	Aquabike ¹			
	20H - 20H45	Aqua palm ²			
	20H45 - 21H30	Aquabike ¹			

MAR.	12H - 12H45	Aquagym ²	11H15 - 12H	Aqua douce		
	12H15 - 12H45	FLASH bike ¹	12H15 - 12H45	FLASH bike ¹		
	13H - 13H30	FLASH bike ¹	13H - 13H30	FLASH bike ¹		
	14H - 14H45	Aqua fitness				
		18H - 18H45	Aquabike ¹	16H15 - 16H45	FLASH bike ¹	
			19H45 - 20H30	Aqua fitness	19H15 - 20H	Aqua fitness

MER.	10H15 - 11H	Aquabike ¹	11H15 - 12H	Aqua douce		
	12H15 - 13H	Aqua fitness	12H15 - 13H	Aquabike ¹		
	15H - 15H45	Aquabike ¹			17H30 - 18H15	Aqua douce
	18H45 - 19H30	Aquabike ¹	18H45 - 19H30	Aqua fitness	18H45 - 19H30	Aquatraining ¹
	19H30 - 20H15	Aquabike ¹	19H45 - 20H30	Aqua pulse ¹		
	20H45 - 21H30	Aqua fitness			20H - 20H45	Aqua fun ¹

JEU.					11H15 - 12H	Aqua douce
	12H15 - 12H45	FLASH bike ¹	12H15 - 12H45	FLASH bike ¹		
			12H45 - 13H30	Aqua fitness		
	13H - 13H30	FLASH bike ¹				
	14H - 14H45	Aqua douce				
			18H - 18H45	Aquabike ¹		
	19H15 - 20H	Aquabike ¹	19H - 19H45	Aquabike ¹	19H - 19H45	Aqua fitness
20H - 20H45	Aqua stand up ^{1,2}			20H - 20H45	Aquatraining ¹	
	20H15 - 21H	Aquabike ¹			20H45 - 21H30	Aquatraining ¹

VEN.	10H15 - 11H	Aquabike ¹				
	11H15 - 12H	Aqua fitness	11H15 - 12H	Aqua fitness		
					12H30 - 13H	Aqua fit FLASH ¹
	14H - 14H45	Aqua douce				
			15H30 - 16H15	Aqua douce		
		16H30 - 17H15	Aquabike ¹			
		19H45 - 20H30	Aquabike ¹			

SAM.			9H - 9H45	Aquabike ¹	
------	--	--	-----------	-----------------------	--

¹Activités Aqua Forme + : inscription obligatoire

²Activité assurée dans le bassin sportif

Vacances scolaires

Toussaint : du 20 octobre au 3 novembre

Noël : du 22 décembre au 5 janvier

Hiver : du 23 février au 8 mars

Printemps : du 19 avril au 4 mai



Coeur d'O
Bessuire

Aquadel
Cerizay

Moncoutant-sur-Sèvre

LUN.	12H15 - 12H45	FLASH bike ¹			
	12H45 - 13H15	FLASH bike ¹			
	14H - 14H45	Aqua fitness			
	20H - 20H45	Aquabike ¹			
	20H - 20H45	Aqua palm ²	19H15 - 20H	Aqua fitness	
			20H15 - 21H	Aquatraining ¹	

MAR.	12H15 - 12H45	FLASH bike ¹	12H15 - 12H45	FLASH bike ¹		
	12H45 - 13H15	FLASH bike ¹	12H45 - 13H15	FLASH bike ¹		
	14H - 14H45	Aqua fitness	14H - 14H45	Aqua douce		
			18H45 - 20H	Aqua fitness		
					19H15 - 20H	Aqua fitness

MER.	12H15 - 13H	Aqua fitness	12H30 - 13H	FLASH bike ¹			
	14H - 14H45	Aquabike ¹					
			18H45 - 20H	Aqua fitness		18H45 - 19H30	Aquatraining ¹
	20H - 20H45	Aqua fitness	20H15 - 21H	Aqua pulse ¹		20H - 20H45	Aqua fitness

JEU.	12H15 - 12H45	FLASH bike ¹	12H30 - 13H	FLASH bike ¹			
	12H45 - 13H15	FLASH bike ¹	14H - 14H45	Aqua douce			
			18H - 18H45	Aquabike ¹			
			19H - 19H45	Aquabike ¹		19H - 19H45	Aqua fitness
	20H - 20H45	Aqua fitness	20H - 20H45	Aqua stand up ^{1,2}		20H - 20H45	Aquatraining ¹

VEN.			12H15 - 12H45	FLASH bike ¹	12H30 - 13H	Aqua fit FLASH ¹
			12H45 - 13H15	FLASH bike ¹		
	13H30 - 14H15	Aqua fitness				
			19H15 - 20H	Aqua fitness		

SAM.	14H - 14H45	Aqua douce	9H - 9H45	Aquabike ¹	
			12H - 12H45	Aqua fitness	

¹ Activités Aqua Forme +, inscription obligatoire

² Activité assurée dans le bassin sportif



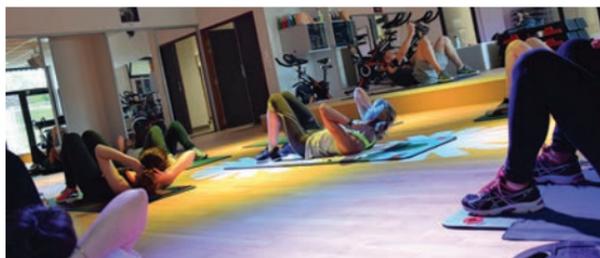
PASS
Aggl'eau
AQUA-SPORT
à partir de 65 € / mois

€ Tarifs sport

Espace forme - Cerizay

Accès aux activités de l'espace forme

	FORME	FORME ET FORME +	DE 3 ANS À 15 ANS
12 séances	66 €	73 €	-
Abonnement mensuel	48 €	55 €	-
Abonnement trimestriel	111 €	132 €	60 €
Abonnement annuel*	30 € / MOIS	35 € / MOIS	12 € / MOIS



Activités aquatiques

Accès aux activités aquatiques

	AQUAFORME	AQUAFORME ET AQUAFORME +
Séance unique	9,60 €	10,50 €
12 séances	96 €	105 €
Abonnement trimestriel	99 €	110 €
Abonnement annuel*	27 € / MOIS	32 € / MOIS



PASS Aggl'eau FORME

Accès illimité aux activités de l'espace forme, aux bassins sportifs, aux bassins balnéo-ludiques et aux espaces détente pendant 1 an



Tarif trimestriel : 180 €
Tarif annuel : 47 € / mois*

PASS Aggl'eau AQUA-SPORT

Accès illimité aux activités aquatiques, aux activités de l'espace forme, aux bassins sportifs, aux bassins balnéo-ludiques et aux espaces détente pendant 1 an



Tarif trimestriel : 225 €
Tarif annuel : 65 € / mois*

Pour tous les PASS Aggl'eau, présentez-vous à l'accueil de l'un de vos centres aquatiques à partir du 4 septembre muni d'une photo d'identité du porteur du pass !
*Engagement de 3 à 12 mois obligatoire

Les inscriptions à chaque séance sont obligatoires et possibles 15 jours avant la date.

Pour s'inscrire à un cours au trimestre ou à l'année, un supplément de 10 € ou 20 € vous sera demandé.

*Engagement de 12 mois obligatoire.

€ Tarifs piscine

Une tarification unique
pour tous vos centres aquatiques



Bassin sportif

	ADULTE	RÉDUIT*
Entrée unique	3,50 €	2,10 €
12 entrées	35 €	21 €

Bassin balnéo-ludique et espace détente (sauna, hammam...)

Cœur d'O Bressuire et Aquadel Cerizay

	ADULTE	RÉDUIT*
Entrée unique	5,20 €	2,70 €
12 entrées	52 €	27 €

Bassin sportif + bassin balnéo-ludique et espace détente (sauna, hammam...)

Cœur d'O Bressuire et Aquadel Cerizay

	ADULTE	RÉDUIT*
Entrée unique	6,50 €	3,50 €
12 entrées	65 €	35 €

Je découvre l'eau et j'apprends à nager

	TARIF UNIQUE
Entrée unique	8 €
12 entrées	80 €

PASS
Aggl'eau
BAIGNADE

Accès illimité aux piscines
pendant 1 an



Tarif adulte : 22 € / mois*
Tarif réduit : 12 € / mois*

Présentez-vous à l'accueil
de l'un de vos centres
aquatiques à partir
du 4 septembre
muni d'une photo d'identité
du porteur du pass !

*Engagement de 12 mois
obligatoire



*Tarif réduit
(enfant de 3 à 17 ans,
étudiant, handicapé
et demandeur d'emploi)
sur présentation d'un justificatif
de moins de 3 mois.

Accès gratuit
pour les moins de 3 ans
sur présentation d'un justificatif.

Les cartes 12 entrées
sont valables
sur l'ensemble du réseau
des centres aquatiques
de l'Agglomération du Bocage
Bressuirais.

Centres aquatiques

Argentonnay • Bressuire • Cerizay
Mauléon • Moncoutant-sur-Sèvre

Tu as entre 5 et 11 ans,
VIENS FÊTER

ton **Anniversaire**
à la piscine avec tes amis !



1h15 d'animations aquatiques encadrées
et un goûter à partager.

12 € par enfant (à partir de 6 enfants)
Réservation obligatoire



**CENTRES
AQUATIQUES**

aggo

BOCAGE BRESSUIRAIS

RENSEIGNEMENTS à l'accueil de l'un de vos centres aquatiques



Coeur d'O | BRESSUIRE

Boulevard de la République
05 49 80 71 90

Aquadel | CERIZAY

31 avenue de la Gare
05 49 74 49 06

Centre aquatique MONCOUTANT-SUR-SÈVRE

Rue Puichaud Julienne
05 49 72 80 61

centresaquatiques@agglo2b.fr



Suivez l'actualité
de vos centres aquatiques

Centres aquatiques
Agglomération du Bocage Bressuirais

Infos pratiques

Horaires

Fermeture de la caisse 45 minutes avant la fermeture,
et évacuation des bassins un quart d'heure avant la fermeture.

Activités et baignade

Port du maillot de bain obligatoire sur tous les centres aquatiques.

Les enfants de moins de 8 ans doivent être accompagnés d'un adulte.

L'Agglomération ne pourra en aucun cas être tenue pour responsable des modifications de dates, d'horaires, ou en cas d'annulation d'une activité.

Tarifs

Tarif réduit (enfant de 3 à 17 ans, étudiant, handicapé et demandeur d'emploi) sur présentation d'un justificatif de moins de 3 mois.

Accès gratuit pour les moins de 3 ans sur présentation d'un justificatif.

Les cartes 12 entrées sont valables sur l'ensemble du réseau des centres aquatiques de l'Agglomération du Bocage Bressuirais.

Le paiement par Chèque Vacances, coupons sports et chèques ACTOBI est accepté.

NOUVEAU

Pass Aqg'l'eau

accès illimité
toute l'année !

Centres aquatiques

Argentonnay • Bressuire • Cerizay
Mauléon • Moncoutant-sur-Sèvre

Pass BAIGNADE

Accès illimité aux piscines

Tarif adulte : 22 € / mois*

Tarif réduit et enfant : 12 € / mois*



Pass FORME

Accès illimité aux piscines
et aux activités de l'espace forme

A partir de 47 € / mois*



Pass AQUA-SPORT

Accès illimité aux piscines,
aux activités aquatiques
et aux activités de l'espace forme

A partir de 65 € / mois*



* engagement de 12 mois obligatoire

RENSEIGNEMENTS à l'accueil de l'un de vos centres aquatiques
à partir du 4 septembre 2019, muni d'une photo d'identité du porteur du pass.

CENTRES
AQUATIQUES

agq'o

BOCAGE BRESSUIRAIS