



Ergué-Gabéric



02 98 90 27 26

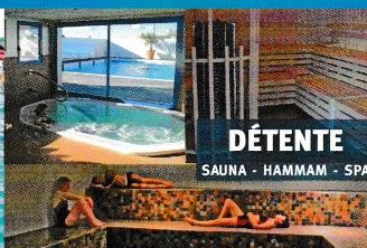
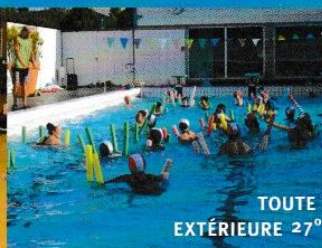
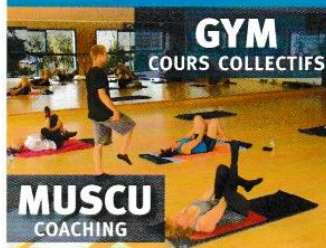
www.piscine-aqua-forme-quimper.fr



2026 - 2027

Horaires et planning de septembre à juin

AQUA-GYM • Cours de Natation Enfants et Adultes GYM • MUSCU • SAUNA • HAMMAM • SPA



TOUTE L'ANNÉE
EXTÉRIEURE 27° INTÉRIEURE 31°

Toute personne accédant au centre est considérée comme ayant lu le règlement intérieur à l'accueil. Pour la piscine libre, les enfants de - de 7ans et ceux ne sachant pas nager doivent être accompagnés d'un adulte majeur qui assume l'entière responsabilité de l'enfant. Shorts et bermudas interdits.

Carte de pointage : 15€

Heures d'ouverture du centre
(voir les horaires des diverses activités)

Lundi 9h / 20h15 - Mardi 10h / 21h15
Mercredi 9h / 22h15 - Jeudi 9h / 20h15
Vendredi 10h / 21h15 - Samedi 8h30 / 18h15
Dimanche 9h30 / 12h

OUVERT
TOUT L'ÉTÉ
avec horaires
modifiés

OFFRE DÉCOUVERTE

(validité 1mois)

Les 5 séances au choix
en piscine ou en gym
avec espace détente

69€

Sauna ou Hammam (fermé si canicule +30°)

en alternance 1 semaine sur 2

les samedis ouverture des 2 de 12 h à 18 h

COURS PARTICULIERS adulte et enfant

35 € / 30 min sur rendez-vous

+ 5 € piscine libre, + 5 € sauna hammam jacuzzi

COURS DE PISCINE

AQUA GYM / ATELIER BIKE
avec espace détente

12 séances (3 mois)	181 €
36 séances (9 mois)	520 €
Année séances à volonté	1330 €
Année 36 séances + gym à volonté	1210 €

NATATION / COURS DOS

avec espace détente

12 séances (3 mois)	189 €
36 séances (9 mois)	552 €

ENFANTS

12 séances (3 mois)	163 €
36 séances (9 mois)	460 €

BEBES NAGEURS

Tous les dimanches
de 9h30 à 12h

La séance (bébé + 2 adultes) 22 €

+ 9 € par personne supplémentaire

Les 10 séances 164 € 1 bébé

Les 10 séances 240 € 2 enfants
(validité 6 mois)



COURS DE GYM avec espace détente

12 séances	165 €
36 séances (9 mois)	475 €
Trimestre à volonté	278 €
Année à volonté	849 €
Muscu jeunes 12 séances (sans espace détente)	125 €

Pendant les 40 minutes des cours enfants, vous pouvez nager en piscine extérieure (si heures d'ouverture), ou vous détendre à l'espace détente, sauf le mercredi.

Séance piscine libre 8 € - Séance détente 10 €

12 séance piscine libre 87 € - 12 séance détente 101 €

De date
à date

Stage de natation
petites vacances scolaires
et tout l'été !

SALLE DE GYM

Horaires coaching : voir affichage dans la salle

Chaque heure indique le début du cours.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h15						BODY-BIKE
9h30	BODY-FIT	BODY-SLIM	ASSOCIATION	BODY-MIX	BODY-FIT	
10h			MIRAGES			
10h10			DANSES			BODY-FIT
10h30		BODY BARRE		BODY-SLIM	BODY-STRETCHING	Body-Fit : renforcement musculaire de tout le corps Body-Slim : renforcement musculaire ciblé cuisses abdos fessiers Body-Stretching : étirements, relaxation
10h45	BODY-BIKE					Body-Mix : intervalles cardio et renforcement
12h30	BODY-TRAINING	BODY-BIKE		BODY-TRAINING	BODY-CROSS	Step : cours chorégraphié avec marche - cardio Body Barre : renforcement avec barres + disques et marche Pilates : renforcement - gym douce
17h30						Body-Bike : cours collectif - cardio sur vélo en musique Body-Yoga : étirements - équilibre - souplesse
18h	BODY-MIX	BODY BARRE		BODY-TRAINING		Body-Cross : alternance cardio renfo-musculaire Body-Training : alternance machines en salle cardio
18h30			PILATES		BODY BARRE	
19h	BODY-STRETCHING			BODY-STRETCHING		
19h15		BODY-STEP				

PISCINE LIBRE ET DÉTENTE

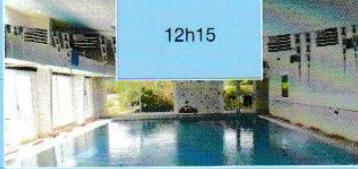
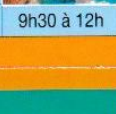
Pas d'enfant dans l'espace détente	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Piscine INTÉRIEURE	13h15 à 14h	-	-	13h15 à 14h	-	15h30 à 18h	
Piscine EXTERIEURE 25 mètres ouverte toute l'année, fermée si -5°	11h à 15h	11h à 15h	11h à 19h	11h à 15h 17h à 18h45	11h à 14h 17h à 19h	10h à 17h	9h30 à 12h
Espace DÉTENTE (Sauna, Hammam, Spa) En été, fermé si T° extérieure supérieure à 30°	9h30 à 20h15	10h à 21h15	18h à 22h15	9h30 à 20h15	10h à 20h15	9h30 à 18h	10h à 12h

Piscine Libre et Espace Détente

TARIFS	Vacances scolaires et 16/25 ans sam.12h/18h	11 séances validité 6 mois 16/25 ans + licenciés tous sports	31 séances validité 1 an 16/25 ans + licenciés tous sports	La séance adulte	11 séances validité 6 mois	21 séances validité 1 an	30 séances famille validité 1 an	À volonté de date à date	Enfants
Piscine Libre	8 €	81 €	213 €	10 €	98 €	172 €	234 €	6 mois 408 € 12 mois 654 €	- 15 ans 7,50 € (Année) 6,50 € (Vacances)
Détente (Sauna, Hammam, Spa)	17 €			20 €	179 €	315 €			- 7 ans 6,30 € (Année) 5,30 € (Vacances)
Piscine Libre avec espace détente	21 €	154 €		23 €	208 €				

PISCINE INTÉRIEURE 31° (Durée cours adulte 50 min, enfant 40 min)

Chaque heure indique le début du cours.

	Aqua-gym Tonique	Aqua- gym	Aqua- gym Douce	Aqua- Bike	Aqua- Dos	*	Aqua- Nat. deb. Adulte	Natation Enfants		Jardin aqua 3 / 5 ans	BB nageur et Famille 5 mois / 3 ans
	deb.	perf.									
L	10h / 11h 18h	9h 15h			12h15	Activ Sport 19h	14h	17h20	17h20		
M	10h / 12h15 16h / 18h	11h	14h		20h		15h / 19h	17h20	17h20		
Me	19h 20h 21h						18h (perf.)	10h10 / 10h50 11h30 / 12h15 14h / 14h40 16h / 16h40	10h10 / 10h50 14h 15h20 17h20	11h30 16h40 17h20	
J	11h 18h	9h / 10h 15h		19h		Activ Sport 12h15		17h20	17h20		
V	10h / 18h 19h	11h			12h15	13h45 Scolaire		17h20	17h20		
S							8h30	9h30 10h10 / 10h50 12h15 / 13h20 / 14h 14h40 / 16h	9h30 10h10 / 10h50 12h15 / 14h 15h20	11h30 16h40	
D											9h30 à 12h

PISCINE EXTÉRIEURE 27° (Durée cours adulte 45 min, enfant 40 min)

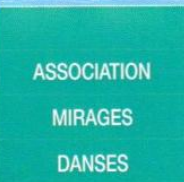
Chaque heure indique le début du cours.

	Hydro C.A.F cuisses - abdos -fessiers Hydro Fitness (cardio)	Hydro nat perf. Adultes	Natation expert. Enfants	
L	10h15	14h		Piscine extérieure à 27° OUVERTE Toute l'ANNÉE FERMÉE si T° inférieure à 5°
M	10h15 / 18h	19h		
Me				
J	10h15 / 18h	18h45	10h50	
V	10h15	12h15		
S			10h50 11h30 (jeunes)	
D	10h15			

SALLE DE GYM

Horaires coaching : voir affichage dans la salle

Chaque heure indique le début du cours.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h15						BODY-BIKE
9h30	BODY-FIT	BODY-SLIM		BODY-MIX	BODY-FIT	
10h						
10h10						BODY-FIT
10h30		BODY BARRE		BODY-SLIM	BODY-STRETCHING	Body-Fit : renforcement musculaire de tout le corps Body-Slim : renforcement musculaire ciblé cuisses abdos fessiers Body-Stretching : étirements, relaxation Body-Mix : intervalles cardio et renforcement Step : cours chorégraphié avec marche - cardio Body Barre : renforcement avec barres+disques et marche Pilates : renforcement - gym douce Body-Bike : cours collectif - cardio sur vélo en musique Body-Yoga : étirements - équilibre - souplesse Body-Cross : alternance cardio renfo-musculaire Body-Training : alternance machines en salle cardio
10h45	BODY-BIKE					
12h30	BODY-TRAINING	BODY-BIKE		BODY-TRAINING	BODY-CROSS	
17h30						
18h	BODY-MIX	BODY BARRE		BODY-TRAINING		
18h30			PILATES		BODY BARRE	
19h	BODY-STRETCHING			BODY-STRETCHING		
19h15		BODY-STEP				

Sauna ou Hammam (fermé si canicule +30°)

en alternance 1 semaine sur 2

les samedis ouverture des 2 de 12 h à 18 h

COURS DE PISCINE

AQUA GYM / ATELIER BIKE

avec espace détente

12 séances (3 mois)	181 €
36 séances (9 mois)	520 €
Année séances à volonté	1330 €
Année 36 séances + gym à volonté	1210 €

NATATION / COURS DOS

avec espace détente

12 séances (3 mois)	189 €
36 séances (9 mois)	552 €

ENFANTS

12 séances (3 mois)	163 €
36 séances (9 mois)	460 €

COURS PARTICULIERS adulte et enfant

35 € / 30 min sur rendez-vous

+ 5 € piscine libre, + 5 € sauna hammam jacuzzi

BEBES NAGEURS

Tous les dimanches

de 9h30 à 12h

La séance (bébé + 2 adultes) 22 €

+ 9 € par personne supplémentaire

Les 10 séances 164 € 1 bébé

Les 10 séances 240 € 2 enfants
(validité 6 mois)



COURS DE GYM avec espace détente

12 séances	165 €
36 séances (9 mois)	475 €
Trimestre à volonté	278 €
Année à volonté	849 €
Muscu jeunes 12 séances (sans espace détente)	125 €

Pendant les 40 minutes des cours enfants, vous pouvez nager en piscine extérieure (si heures d'ouverture), ou vous détendre à l'espace détente, sauf le mercredi.

Séance piscine libre 8 € - Séance détente 10 €

12 séance piscine libre 87 € - 12 séance détente 101 €

De date
à date

Stage de natation
petites vacances scolaires
et tout l'été !

PROMO FORME à volonté

Fitness - Muscu - Piscine libre - Détente

948€ l'année - en mensualités de 79€

546€ les 6 mois - en mensualités de 91€

98€ au mois (maximum 3 fois)

CARDIO COACHING à volonté machines sans cours de gym

480€ l'année - en mensualités de 40€/mois

Au mois 49€ (maximum 3 fois)

*en prélèvements mensuels

CARDIO + DÉTENTE à volonté machines sans cours de gym

600€ - en mensualités de 50€

Au mois 59€ (maximum 3 fois)

*en prélèvements mensuels

MIRAGES DANSES

Johanne Bézivin

le mercredi et le samedi

06 63 08 52 40

Palmes en Cornouaille

06 42 56 42 19

Lundi 12h15 / 13h15

vendredi 17h30 / 18h45

samedi 12h15 / 13h45



Enterrement Vie de Jeune Fille Anniversaire

Le samedi de 16h à 18h,
piscine libre + espace détente

Après-midi copines

modelage pour la vedette du jour - 20 min

6 personnes 154 € + 17 € / personne supp.

Bouteille de pétillant servie dans le jacuzzi

LOEMA BACHATA 06 60 30 08 28

facebook.com/loemabachata - Mercredi 19h30

ORI'KIZ 06 21 78 92 68

mardi 19h45

KAMP Art & Mouvement kampdance29@gmail.com

lundi et jeudi 20h15

MASSAGES BIEN-ÊTRE

3 masseuses à votre service

Paya Bien-Être • Pavla Garnier Duszjivova

sur rendez-vous au 06 72 97 76 71

Le Bien-Être By Véronique • Véronique Collobert

sur rendez-vous au 06 72 85 78 68

La nouvelle vague de vitalité • Véronique Leboisne

sur rendez-vous au 06 42 81 57 41