

**PISCINE**  
LA BOISSIÈRE

# PROGRAMME DES VACANCES

## LES STAGES ENFANTS

### STAGE 1

11H-11H45

Tous les jours du lundi au vendredi,  
de la 1ère semaine des vacances

### STAGE 2

11H-11H45

Tous les jours du lundi au vendredi,  
de la 2ème semaine des vacances



## HORAIRES D'OUVERTURE

### Lundi, mercredi et vendredi

9H-11H / 15H30-18H

### Mardi et jeudi

9H-11H / 15H30-19H

### Samedi

9H-12H / 14H-17H

### Dimanche

8H30 - 12H15

## INSCRIPTIONS

☎ 02 98 88 48 70

ou directement à la piscine  
Rue Eugène Pottier - 29600 Morlaix

## TARIFS

pour 5 séances

- Habitants de Morlaix •
- Communauté 30 €
- Extérieurs 50 € •

sur présentation d'un justificatif de  
domicile de - de 3 mois

  Morlaix Communauté

 Morlaix Attractivité

[www.morlaix-communaute.bzh](http://www.morlaix-communaute.bzh)



**MORLAIX**  
communauté  
BRO MONTRoulez

# LES COURS ADULTES



## AQUA PALMES

Le lundi • 18h-18h45

C'est une séance qui demande de la force, du tonus, du dynamisme mêlant des mouvements de palmes et d'aquagym dans le but de faire travailler les différents groupes musculaires.

- Stimuler la circulation sanguine
- Travailler son endurance

### Déroulement d'une séance :

- Un échauffement
- Du renforcement musculaire aquatique/palmes
- Une fin de séance en souplesse



## AQUAGYM

Le mercredi • 18h-18h45

L'aqua gym est une forme de gymnastique qui se pratique dans l'eau. La portance de l'eau évite les chocs et traumatismes articulaires. C'est un moment idéal pour allier le sport, la détente en travaillant le rythme cardio vasculaire.

### Les bienfaits de l'aquagym :

- Stimule le cardio-vasculaire
- Renforcement musculaire
- Activité non traumatisante
- Le cours se déroule dans une ambiance musicale.



## AQUA PERF

Le vendredi • 18h-19h

C'est un cours de natation pour les adultes.

- Cette activité s'adresse aux personnes souhaitant avoir des conseils.
- Des exercices travaillant la respiration, l'équilibre et l'endurance ainsi que la technique dans chaque nage peuvent compléter ces séances.
- Un renforcement musculaire de l'ensemble des muscles du haut du corps, sans choc, sans traumatisme.

## TARIFS

- **5,60 € le cours hors abonnement**
- **21 € la carte d'abonnement**



**LA PISCINE À 1,10 €  
LES MERCREDIS ET SAMEDIS DES VACANCES SCOLAIRES !**