

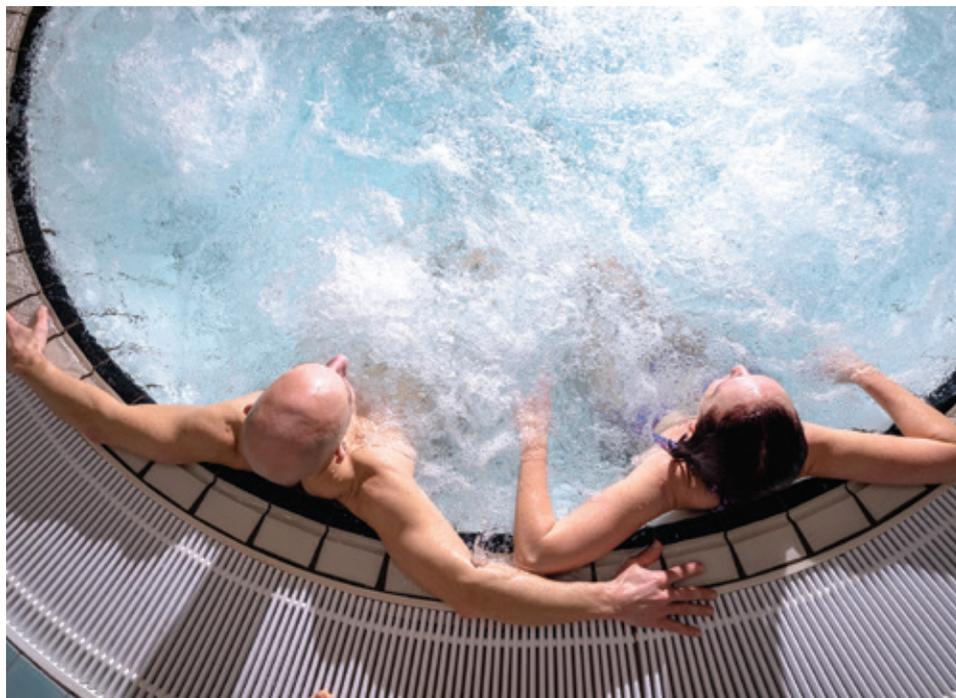


COMPLEXE AQUATIQUE GONFREVILLE-L'ORCHER



**LE
HAVRE
SEINE**
MÉTROPOLE

UNE PISCINE SPORT ET LOISIRS POUR TOUTE LA FAMILLE



Bassins intérieurs

- Un bassin sportif • Un bassin d'activités
- Un bassin ludique et sa pataugeoire
- Une rivière sauvage

Bassins extérieurs

- Un bassin ludique et sa pataugeoire
- Un pentagliss et des plages minérales et végétales

Espace détente

- Sauna • Hammam
- Bain hydromassant
- Spa

Espace cardio

- Un espace de remise en forme.



HORAIRES & JOURS D'OUVERTURE DU 4 SEPTEMBRE 2023 AU 26 MAI 2024

PÉRIODE SCOLAIRE

BASSIN SPORTIF

1 à 2 lignes d'eau peuvent être réservées pour les activités (natation et aquaforme)

Lundi, mardi, jeudi et vendredi :

12 h - 13 h 45 / 16 h 15 - 19 h 30

Mercredi : 10 h - 19 h 30

Samedi, dimanche et jours fériés :

10 h - 12 h 30 / 14 h 30 - 17 h 30

BASSIN LUDIQUE INTÉRIEUR

Lundi : 12 h - 19 h 30

Du mardi au vendredi : 10 h - 19 h 30

Samedi, dimanche et jours fériés :

10 h - 12 h 30 / 14 h 30 - 17 h 30

RIVIÈRE SAUVAGE

(Interdit aux enfants de moins de 3 ans)

Sous réserve de conditions météo favorables.

Fermée du 6 novembre 2023 au 31 mars 2024.

Mercredi : 14 h - 17 h 15

Samedi, dimanche, et jours fériés :

14 h 30 - 17 h 15

JARDIN AQUATIQUE (1)

Pour les enfants de 1 à 6 ans dans le bassin d'activités. Matériel mis à disposition.

Samedi, dimanche et jours fériés :

10 h - 12 h 30

BALNÉO / CARDIO

Fermé durant les dates de vacances scolaires d'été

Du lundi au vendredi : 12 h - 19 h 30

Samedi, dimanche et jours fériés :

10 h - 12 h 30 / 14 h 30 - 17 h 30

PETITES VACANCES

(Toussaint, février et Pâques)

BASSIN SPORTIF & BASSIN LUDIQUE INTÉRIEUR

Lundi : 12 h - 19 h 30

Du mardi au vendredi : 10 h - 19 h 30

Samedi, dimanche et jours fériés :

10 h - 12 h 30 / 14 h 30 - 17 h 30

RIVIÈRE SAUVAGE

(Interdit aux enfants de moins de 3 ans)

Sous réserve de conditions météo favorables.

Fermée du 6 novembre 2023 au 31 mars 2024.

Du lundi au vendredi : 14 h - 17 h 15

Samedi, dimanche et jours fériés :

14 h 30 - 17 h 15

JARDIN AQUATIQUE (1)

Pour les enfants de 1 à 6 ans dans le bassin d'activités. Matériel mis à disposition.

Samedi, dimanche et jours fériés :

10 h - 12 h 30

BALNÉO / CARDIO

Fermé durant les dates de vacances scolaires d'été

Du lundi au vendredi : 12 h - 19 h 30

Samedi, dimanche et jours fériés :

10 h - 12 h 30 / 14 h 30 - 17 h 30

(1) En cas de grande affluence, il est possible qu'un seul parent par enfant ne soit accepté dans le bassin.

OUVERTURE DES EXTÉRIEURS

À partir du 10 juin 2024

FERMETURES DE GDO

Fermé le 1^{er} janvier, le 1^{er} mai et le 25 décembre

Fermeture pour arrêt technique obligatoire :

> Du lundi 25 décembre 2023 au dimanche 7 janvier 2024

> Du lundi 27 mai au dimanche 9 juin 2024

COURS DE NATATION

Les cours manqués seront perdus quel que soit le motif de l'absence.

COURS POUR ENFANTS

INITIATION

Enfants en grande section de maternelle
(30 séances de septembre à juin)

Mercredi : 10 h 10 - 10 h 55 / 11 h 05 - 11 h 50
15 h 10 - 15 h 55

APPRENTISSAGE (15 séances)

Enfants à partir de 6 ans

Lundi : 17 h 10 - 17 h 55 / 18 h 10 - 18 h 55

Mardi : 17 h 35 - 18 h 20

Mercredi : 10 h 10 - 10 h 55 / 11 h 05 - 11 h 50 /
12 h 35 - 13 h 20 / 14 h 10 - 14 h 55 /
15 h 10 - 15 h 55 / 16 h 10 - 16 h 55 /
18 h 10 - 18 h 55

Jeudi : 17 h 35 - 18 h 20

Vendredi : 17 h 35 - 18 h 20 / 18 h 35 - 19 h 20

Dimanche : 10 h 10 - 10 h 55 / 11 h 05 - 11 h 50

PERFECTIONNEMENT (15 séances)

Niveau 1

Enfants sortant d'apprentissage

Mercredi : 14 h 10 - 14 h 55 / 16 h 10 - 16 h 55

Vendredi : 18 h 35 - 19 h 20

Niveau 2

Enfants de + de 8 ans, nageurs confirmés

Mercredi : 17 h 10 - 17 h 55

Jeudi : 18 h 35 - 19 h 20

COURS POUR ADULTES

À partir de 16 ans

Mardi : 18 h 35 - 19 h 20



COURS D'AQUAFORME

Cours réservés aux plus de 16 ans.

AQUAGYM

Activité de faible intensité permettant de renforcer l'ensemble des muscles du corps en limitant les traumatismes articulaires par de faible résistance de l'eau.

AQUAFITNESS

Activité cardio avec des passages de moyenne à forte intensité, avec ou sans matériel qui travaille l'ensemble du corps.

AQUAFAC

Activité cardio musculaire alternant des passages de moyenne à forte intensité et sollicitant les membres du bas du corps.

CIRCUIT TRAINING

Activité cardio de forte intensité utilisant différents matériels pour un impact global.

VÉLO TRAMP'O

Activité de forte intensité utilisant en alternance le trampoline et le vélo pour un impact du bas du corps.

Chaussons aquatiques obligatoires.

VÉLO D'O

Activité alternant des passages de moyenne à forte intensité. La variation des positions offre un travail soit musculaire, soit hydromassant.

Chaussons aquatiques obligatoires.

À DÉCOUVRIR DANS L'ANNÉE :

- > AQUA DOS
- > SWIMBIKERUN
- > AQUA PALMES



Planning des cours et réservations sur le site
lehavreseinemetropole.fr

TARIFS

BASSIN SPORTIF - BASSIN LUDIQUE - RIVIÈRE SAUVAGE

| | Unitaire | Carte (1) 10 entrées |
|---|----------|-------------------------|
| Adulte | 4,40 € | 34,20 € |
| Enfant (moins de 12 ans)..... | 2 € | 18 € |
| Enfant (12 - 15 ans)..... | 3,20 € | 27,50 € |
| Famille nombreuse (3 enfants et + et sur justificatif) | 2,80 € | |
| Carte 10 heures (1)..... | 21,80 € | |
| Étudiant | 3,90 € | |
| <small>(sur présentation d'une carte d'étudiant en cours de validité)</small> | | |
| CE et groupes identifiés (à partir de 16 ans)..... | 30,20 € | |
| Groupes identifiés (de 3 à 15 ans)..... | 1,90 € | |
| <small>(centre de loisirs, associations...)</small> | | |
| Enfant de moins de 3 ans | Gratuit | |

COURS DE NATATION

Forfait leçons adultes

15 séances.....145,70 €

Forfait leçons enfants

15 séances

(apprentissage et perfectionnement).....108,10 €

30 séances (Initiation).....195,60 €

ACTIVITÉS

AQUAFORME + accès piscine

(à partir de 16 ans)

1 séance.....9,70 €

12 séances.....91,20 €

24 séances.....172,80 €

36 séances.....255,60 €

Toute carte unitaire ou à la séance n'est valable que le jour d'achat (sauf pour les groupes de 3 à 15 ans).

(1) Carte valable 2 ans à partir de la date d'achat.

Une pénalité est appliquée quand il n'y a pas de badgeage en sortie (carte de 10 heures).

BALNÉO + accès piscine

(à partir de 16 ans - serviette obligatoire)

1 séance.....9,70 €

10 séances (2).....74,90 €

20 séances (2).....130 €

30 séances (2).....176 €

CARDIO + accès piscine

(à partir de 16 ans - tenue de sport et serviette obligatoires)

1 séance.....8,70 €

10 séances (2).....60,40 €

20 séances (2).....97,80 €

30 séances (2).....119,70 €

BALNÉO + CARDIO + accès piscine

(à partir de 16 ans)

1 séance.....15,10 €

10 séances (2).....108,10 €

20 séances (2).....173,70 €

30 séances (2).....238,30 €

LOCATION DE VÉLO D'O ou TAPIS DE

COURSE AQUATIQUE (entrée piscine en

supplément) (3)

30 minutes.....3 €

DIVERS

Réédition de cartes (perdues ou détériorées).....2,10 €

(2) Carte valable 2 ans à partir de la date d'achat.

Pour ces cartes, un bracelet d'accès aux différentes zones vous sera remis en échange d'une pièce d'identité qui sera conservée à l'accueil. Elle vous sera rendue au retour du bracelet, à la fin de votre activité.

(3) Sauf mercredi après-midi, samedi, dimanche, jours fériés et vacances scolaires. Pas de réservation possible. Chaussons conseillés.

RÈGLEMENT INTÉRIEUR

RAPPEL

Les enfants de moins de 11 ans ne peuvent accéder aux bassins qu'accompagnés d'un adulte légalement responsable. La baignade des enfants est fortement déconseillée avant l'âge de 5 mois.

TENUES AUTORISÉES

DOUCHE SAVONNÉE OBLIGATOIRE

FEMMES

Maillot de bain 2 pièces Maillot de bain 1 pièce Maillot de bain jupe jusqu'à mi-cuisse

HOMMES

Boxer de bain Slip de bain

TENUES INTERDITES

Short de bain

Sous-vêtement

String

Maillot de bain robe en-dessous demi-cuisse

Sous-vêtement sous le maillot de bain

Vêtement d'extérieur

Chaussures

Paréo

Combinaison



PRISE DE PHOTOS & VIDÉOS INTERDITE



INTERDICTION DE FUMER ET DE VAPOTER



CONSOMMATION D'ALCOOL INTERDITE



BOUÉE AVEC ASSISE INTERDITE

Prévoir une pièce de 1€ ou un jeton pour le fonctionnement du casier.



HORAIRES D'OUVERTURE

Lundi : 12 h - 20 h

Du mardi au vendredi : 10 h - 20 h

Samedi, dimanche et jours fériés : 10 h - 13 h et 14 h 30 - 18 h
(L'évacuation des bassins a lieu 30 mn avant la fermeture)

7, rue des Sports
76700 Gonfreville-l'Orcher

Renseignements :
02 77 61 10 10 - gdo@lehavremetro.fr

BUS - Arrêt Camp Dolent

Lignes : 10, 12, 14, 17, 22, 30, 40, 50, 60, 70, 71 (arrêt Camp Dolent)



lehavreseinemetropole.fr

