



# 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<sup>er</sup> janvier, le 1<sup>er</sup> 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](http://lehavreseinemetropole.fr)

## TARIFS

### BASSIN SPORTIF - BASSIN LUDIQUE - RIVIÈRE SAUVAGE

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

### BUS - Arrêt Camp Dolent

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



[lehavreseinemetropole.fr](http://lehavreseinemetropole.fr)

