

# PROGRAMME d'activités





## Mode été activé à l'Océane !

Pendant tout l'été, nos équipes vous proposent un programme riche en activités pour toute la famille : séances d'apprentissage pour les enfants et aqua-activités pour les adultes.

**Un concentré de détente, de plaisir et de fraîcheur pour profiter pleinement des vacances !**

### Stage de natation · enfant

L'espace aquatique l'Océane propose des stages de natation par groupe de niveaux durant les vacances.

Si vous n'avez pas connaissance du niveau de votre enfant, des évaluations sont proposées.

Renseignement à l'accueil | À partir de 5 ans.

**Du lundi au vendredi : horaire le matin en fonction du groupe de niveau**

Tarif : 50€ le stage

**Inscription obligatoire**

### Aqua-activités

#### **Aquagym**

Cours de gymnastique aquatique destiné au plus grand nombre, idéal pour entretenir régulièrement sa forme.

#### **Aquapilates**

Méthode d'entraînement physique douce qui mêle travail cardiovasculaire et travail des muscles profonds.

#### **Aquabike**

Cours sur des vélos aquatiques qui associe un travail musculaire et cardiovasculaire intense dans une ambiance dynamique.

#### **Circuit training**

Cours combinant un travail cardio-vasculaire et musculaire afin de travailler toutes les parties du corps.

**Jours et horaires sur la page suivante**

Tarif : 14€ la séance | 130€ les 10 séances



# l'Océane

OUVERTURE À L'ANNÉE

eau entre 28° et 31°

L'espace aquatique l'Océane à Machecoul-Saint-Même vous accueille, toute l'année, dans un espace couvert de 410 m<sup>2</sup> de surface d'eau avec un large choix d'équipements pour toutes les pratiques.

## Équipements



Bassin de natation



Bassin ludique



Pataugeoire



Toboggan

## Tarifs

Retrouvez l'ensemble des éléments sur :  
[www.sudretzatlantique.horanet.com](http://www.sudretzatlantique.horanet.com)

## Infos pratiques

- Bonnet de bain, boxer ou slip de bain obligatoires
- Les enfants de moins de 8 ans doivent être accompagnés par un adulte en tenue de bain.
- L'évacuation des bassins a lieu 15 minutes avant la fermeture.

## Horaires · vacances d'été 2026

Lundi	10h- 13h30	15h- 18h
Mardi	10h- 13h30	15h- 18h
Mercredi	10h- 13h30	15h- 18h
Jeudi	10h- 13h30	15h- 18h
Vendredi	10h- 13h30	15h- 19h30
Samedi	<i>Fermé</i>	14h30- 17h30
Dimanche	9h- 12h30	<i>Fermé</i>

L'espace aquatique est fermé durant les jours fériés.

Le nombre de lignes dédiées au public nageur peut-être impacté lors des différents cours et aqua-activités.

Les lundis et vendredis de 12h45 à 13h25, uniquement deux lignes seront disponibles pour les nageurs.

Les mercredis, le toboggan sera fermé en raison du circuit training de 12h45 à 13h25.

 CONTACT

 [espacesaquatiques@ccsudretzatlantique.fr](mailto:espacesaquatiques@ccsudretzatlantique.fr)

 02 40 78 53 30

 Piscines Océane et Château d'O