

INFOS PRATIQUES



HORAIRES D'OUVERTURE AU PUBLIC

La piscine est fermée les jours fériés (sauf les 14 juillet et 15 août)

	Période scolaire	Petites vacances	Grandes vacances
Lundi	10 h à 13 h 30	10 h à 13 h 30 et 15 h à 18 h 30	10 h à 13 h 15 et 14 h 15 à 19 h
Mardi	17 h 30 à 21 h	14 h à 21 h	11 h à 21 h
Mercredi	14 h 30 à 18 h 30	14 h à 18 h 30	11 h à 13 h 15 et 14 h 15 à 19 h
Jeudi	19 h à 20 h 30	14 h à 20 h 30	11 h à 13 h 15 et 14 h 15 à 20 h 15
Vendredi	12 h à 13 h 30 et 17 h 30 à 21 h	12 h à 21 h	11 h à 20 h 15
Samedi	15 h à 18 h	15 h à 18 h	14 h à 19 h
Dimanche	9 h 30 à 12 h 30	9 h 30 à 12 h 30	9 h 30 à 12 h 30 et 14 h à 19 h

PLAN D'ACCÈS



CVC - Service communication - Crédits photos : P. Journée, B. Rivière, A. Rемаud - Tarifs en vigueur du 1^{er} juillet 2011 au 30 juin 2012



ET SI VOUS PRENIEZ UN BAIN DE CHALEUR ?

BIEN-ÊTRE ET DÉTENTE

AU CENTRE AQUATIQUE DE LA VALLÉE DE CLISSON

PISCINE AQUA'VAL
 Esplanade de Klettgau – 44190 CLISSON – Tél. 02 40 54 24 56
 Site Internet et contact : www.piscine-aquaval.fr

Aigrefeuille-sur-Maine - Bousay - Clisson - Cétigné
 Gorges - La Planche - Maisdon-sur-Sèvre - Monnières - Remouillé
 Saint-Hilaire-de-Clisson - Saint-Lumine-de-Clisson - Vieillevigne



SAUNA À AQUA'VAL

EN PRATIQUE

Une séance de sauna alterne **le chaud, le froid et le repos**.

La température élevée fait réagir l'organisme et l'incite à éliminer ses déchets par la transpiration. La pratique du sauna est simple mais impose quelques précautions d'emploi.

- Un sauna se prend **en maillot de bain, sans bijoux, ni lunettes** qui peuvent brûler la peau.

- Évitez de parler, bouger ou lire pour ne pas entraver les efforts que le système nerveux va accomplir.

- Soyez à l'écoute des réactions de votre corps, surtout si vous êtes débutant. Une séance dure **maximum 15 minutes**, vous pouvez bien sûr l'écourter.

- N'oubliez pas de **boire de l'eau**, avant, après et entre les séances.

1^{ER} PASSAGE : PHASE D'ACCLIMATATION

1- Prenez une douche avant d'entrer et frictionnez les extrémités.

2- Asseyez-vous dans le sauna. La transpiration débute au bout de 3 minutes.

Détendez-vous et restez maximum 15 minutes.

3- En sortant, rafraîchissez-vous sous la douche durant quelques minutes.

4- Allongez-vous 10 à 15 minutes sur les transats à disposition.

2^E PASSAGE : PHASE D'ÉLIMINATION

1- Restez 12 à 15 minutes, la transpiration est maximale.

2- En sortant, prenez une douche froide et reposez-vous 10 minutes.

Il y a de fortes chances que vous vous endormiez, le stress s'éloigne, laissez-vous aller...

ET POURQUOI PAS UN JACUZZI ?

Vous préférez l'eau chaude pour vous relaxer.

Oubliez le stress et offrez à votre corps un vrai moment de détente grâce aux bulles bienfaisantes du jacuzzi.



FAIRE UN SAUNA

Horaires : horaires d'ouverture de la piscine au public (au verso).

Conditions d'accès :

- Sauna mixte de 10 places

- Interdit aux moins de 18 ans

- Interdit aux personnes souffrant d'une maladie grave, ayant des problèmes cardiovasculaires ou respiratoires. Dans tous les cas, il est préférable de consulter son médecin avant de commencer des séances de sauna.

- Interdit aux personnes ayant consommé de l'alcool.

- Attendre 1 à 2 heures après le repas pour accéder au sauna.

- Douche obligatoire pour entrer et sortir du sauna.

- Avoir pris connaissance du règlement intérieur de l'établissement

Équipements obligatoires :

- Maillot de bain

- Serviette propre pour s'asseoir dans le sauna

Tarifs :

La séance (entrée piscine incluse) 7 €

La carte 5 séances (entrée piscine incluse) 31 €

Durée de validité des cartes d'abonnement : 1 an

**Pour plus d'informations,
n'hésitez pas à consulter le site Internet :
www.piscine-aquaval.fr ou
questionner le personnel de la piscine Aqua'val.**

