

INFORMATIONS ET PLAN D'ACCÈS



- Shorts et paréos interdits
- Les enfants de moins de 10 ans doivent être accompagnés d'une personne agée de 16 ans et +
- Les enfants de 10 à 13 ans doivent être munis d'une autorisation parentale
- Casier individuel (pièce de 1€)
- Possibilité de réservation pour les groupes
- Modes de paiement acceptés : espèces, chèques, CB et chèques-vacances.
- Inscriptions en ligne sur : www.agglopole.fr
 - > Bouger & découvrir > Les piscines
 - > Inscriptions en ligne



CENTRE BALNÉAIRE RAOUL FONQUERNE
 1 CHEMIN DES POULES D'EAU - 34200 SÈTE
 TÉL. 04 99 04 76 50 - FAX: 04 67 53 95 00
piscine.fonquerne@agglopole.fr

BASSIN INTÉRIEUR 25m



PÉRIODES SCOLAIRES :
 Lundi de 12h à 16h
 mardi de 12h à 14h / 16h30 à 19h45
 Mercredi de 12h à 17h15
 Jeudi de 12h à 14h / 16h30 à 19h45
 Vendredi de 12h à 14h
 Samedi de 12h à 18h
 Dimanche & jours fériés de 10h à 18h

PÉRIODES VACANCES (À PARTIR DU LUNDI) :
 Lundi, mercredi & vendredi de 12h à 18h45
 Mardi & jeudi de 12h à 19h45
 Samedi & dimanche de 10h à 18h



BASSINS LUDIQUES

BASSIN À VAGUES ET SPLASH PAD

PÉRIODES SCOLAIRES
 Lundi de 14h à 16h
 Mardi & jeudi de 17h à 19h45
 Mercredi de 13h15 à 17h15
 Vendredi de 16h30 à 18h
 Samedi de 12h à 18h
 Dimanche & jours fériés de 10h à 18h

PÉRIODES VACANCES
 Lundi, mercredi & vendredi de 13h15 à 18h45
 Mardi et jeudi de 13h15 à 19h45
 Samedi et dimanche 10h à 18h

BASSIN AVENTURE

PÉRIODES SCOLAIRES
 Lundi de 14h à 16h
 Mardi & jeudi de 17h à 19h45
 Mercredi de 12h à 17h15
 Vendredi de 16h30 à 18h
 Samedi de 12h à 18h
 Dimanche & jours fériés de 10h à 18h

PÉRIODES VACANCES
 Lundi, mercredi & vendredi de 12h à 18h45
 Mardi & jeudi de 12h à 19h45
 Samedi et dimanche 10h à 18h

PÉRIODES SCOLAIRES :
 Lundi & jeudi de 10h à 19h45
 Mardi de 7h à 19h45
 Mercredi de 10h à 20h45
 Vendredi de 10h à 18h45
 Samedi de 12h à 18h
 Dimanche & jours fériés de 10h à 18h

PÉRIODES VACANCES (À PARTIR DU LUNDI) :
 Lundi, mercredi & vendredi de 10h à 18h45
 Mardi & jeudi de 10h à 19h45
 Samedi & dimanche de 10h à 18h



BASSIN EXTÉRIEUR 50m

TARIFS

TARIFS ENTRÉES

Enfant (3-13ans)	3.60 €
Adulte	5.10 €
Groupe (minimum 10 pers.)	4.10 €

TARIFS ABONNEMENTS

Aquapass enfant 10 entrées	25 €
Aquapass enfant 30 entrées	66 €
Aquapass adulte 10 entrées	39 €
Aquapass adulte 30 entrées	107 €
Carte annuelle (valable sur Fonquerne et Di Stefano) ...	204 €
Abonnement 10 heures	25 €
Abonnement 20 heures	45 €
Abonnement 30 heures	65 €



BASSIN SPORTIF INTÉRIEUR & EXTÉRIEUR,
 PISCINE À VAGUES, BASSIN AVENTURE
 AVEC TOBOGGAN, BAINS À REMOUS,
 SOLARIUM, SPLASH PAD ...



SPORTS ET LOISIRS

CENTRE BALNÉAIRE RAOUL FONQUERNE

TARIFS & HORAIRES

DESSCRIPTIF DES COURS DE FITNESS

Le **Stretching** est une pratique corporelle destinée à développer la souplesse, la mobilité articulaire et la flexibilité, renforçant en parallèle l'élasticité des tendons et des muscles.

Le **Pilates** permet de développer les muscles profonds de soutien, essentiellement chaîne abdominale et lombaire. Il permet l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire, associé à un travail respiratoire et des exercices de gainage.

La **Barre à Terre** s'adapte aussi bien aux danseurs pour réparer et replacer le corps, qu'aux débutants pour affiner les jambes, assouplir et se sentir bien. En ne subissant plus la pesanteur du corps cette discipline est tout à fait recommandée en cas de mal de dos ou de problèmes d'articulations.

Le **CAF** consiste au renforcement et à la tonification de trois groupes musculaires (cuisses, abdominaux, fessiers). Le cours commence par un échauffement et se termine par un petit temps de stretching.

Body zen est une activité tournée vers la prise de conscience du corps et la détente musculaire.

Cardio latino est un entraînement cardiovasculaire basé sur des mouvements de danse latine. Retrouvez la forme en bougeant sur le rythme de la musique latino et de la musique pop. Un cours rempli d'énergie et de plaisirs. Les mouvements sont simples, faciles à exécuter, ce cours est accessible à tous.

La **gym équilibre** est très importante dans la prévention des chutes, ce cours vous permettra d'améliorer votre proprioception, de stimuler votre fonction d'équilibration.

Le **Swiss ball** est à la fois une discipline posturale, d'étirement et de renforcement des muscles profonds.

Hiit est un entraînement fractionné de haute intensité d'exercices en anaérobie. Une séance d'entraînement a la particularité d'être composée de très courtes périodes d'efforts intenses alternées de périodes de récupération.

Total body permet de muscler toutes les parties du corps en utilisant un matériel adapté (haltères, élastiques...)

SALLE DE MUSCULATION

LES TARIFS

COURS COLLECTIFS ANNUELS :

1 cours	238 €
2 cours	337 €
Au-delà du 2 ^{ème} cours	44 €

COURS COLLECTIFS TRIMESTRIELS :

1 cours	106 €
2 cours	148 €

ENTRÉES LIBRES :

À la séance	9 €
Carte de 10 entrées	62 €
Abonnement mensuel	52 €
Abonnement annuel	320 €

* Toutes nos formules donnent un accès à la piscine

LE PLANNING

	10h	10h30 11h45	11h45	18h	20h
Lundi		Cours collectif		Accès libre	
Mardi		Cours collectif		Accès libre	
Mercredi	Accès libre				
Judi		Cours collectif		Accès libre	
Vendredi		Cours collectif		Accès libre	
Samedi	Accès libre				

SALLE DE FITNESS

LES TARIFS

COURS COLLECTIFS ANNUELS :

1 cours	238 €
2 cours	337 €
Au-delà du 2 ^{ème} cours	44 €

COURS COLLECTIFS SÉANCE :

sous réservation	
À la séance	9 €
Carte de 10	62 €

* Toutes nos formules donnent un accès à la piscine

LE PLANNING

	9h45 10h30	11h15 12h	12h15 13h	13h 13h45	18h 18h45	18h45 19h30
Lundi	Pilates		CAF	Stretching	Mix barre à terre	Pilates
Mardi	CAF		Pilates	Stretching	Hiit	Stretching
Mercredi					CAF	Pilates
Judi	Total body		Pilates	Stretching	Cardio latino	Swiss ball
Vendredi	Gym équilibre		Hiit	Stretching	Pilates	Mix barre à terre
Samedi		Body zen	Pilates			

CENTRE BALNÉAIRE RAOUL FONQUERNE

TARIFS & HORAIRES



REMISE EN FORME, MUSCULATION,
CARDIO, FITNESS ...