

LES LOISIRS NAUTIQUES ET TERRESTRES


En famille ou entre amis, faites le plein de sensations à la Plaine Tonique !
 Activités nautiques et motonautiques ou sports terrestres, il y en a pour tous les goûts...
Du 30/04 au 25/09/2017 (sous réserve des conditions météorologiques).

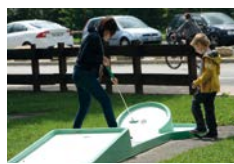
TARIFS ACTIVITÉS NAUTIQUES ET MOTONAUTIQUES

	Séance par pers.	1 heure	Heure suppl.
Ski nautique / Wakeboard (10 mn)	28,00 €		
Bouée / Canapé (10 mn)	13,00 €		
Banane (10 mn)	10,00 €		
Bateau électrique 5 places		23,00 €	11,50 €
Bateau à pédales 5 places		12,00 €	6,00 €
Bateau à pédales 12 places		36,00 €	18,00 €
Planche avec grément		15,00 €	7,00 €
Kayak junior		7,00 €	3,50 €
Kayak adulte		9,00 €	4,50 €
Canoë pour 2 à 3 personnes		10,00 €	5,00 €
Catamaran pour 1 à 2 personnes		20,00 €	10,00 €
Paddle		9,00 €	4,50 €
Parachute ascensionnel (15 mn)	1 pers. 60 € 2 pers. 90 €		

TARIFS ACTIVITÉS TERRESTRES

	Séance par pers.	1 heure	Heure suppl.
VTT junior		7,00 €	3,50 €
VTT junior 1 jour	14,00 €		
VTT junior 5 jours	50,00 €		
VTT adulte		7,50 €	3,50 €
VTT adulte 1 jour	16,00 €		
VTT adulte 5 jours	67,00 €		
Tandem		12,00 €	6,00 €
Parcours mini golf*	3,80 €		
Courts de tennis*		6,50 €	
10 courts de tennis*	50,00 €		
Raquette tennis junior*		2,90 €	
Raquette tennis adulte*		4,70 €	
Éclairage du court de tennis*		1,00 €	
Parcours d'orientation*	2,00 €		

 Les tarifs des activités n'incluent pas l'entrée plage / pique-nique, ni l'entrée au centre aquatique.



*Activités à la réception du camping (horaires d'ouverture) : fin avril à juin de 9 h - 12 h et de 14 h - 20 h - Juillet et août de 9 h à 20 h.

EXTRAITS DES RÈGLEMENTS INTÉRIEURS

Règlements exhaustifs consultables sur place

À la plage

Je respecte la plage et l'environnement et j'adopte les bons réflexes :

- Je trie mes déchets dans les conteneurs adaptés.
- Je jette mes mégots de cigarette dans un cendrier.
- Je n'utilise pas de savon sous les douches de la plage.

Je pense à ma sécurité :

- Je m'assure de mon niveau de pratique.
- Je choisis les zones de baignade surveillées et respecte les périmètres de baignade.
- Je respecte les consignes de sécurité et les autres usagers.
- Je surveille mes enfants en permanence, même s'ils sont équipés de brassards/ceintures.



Au centre aquatique

Dans le bassin :

- J'accède aux bassins en maillot de bain et pieds nus.
- Je me douche avant d'accéder aux bassins.
- Je prévois une pièce de 1€ ou un jeton métallique pour utiliser les vestiaires.
- L'entrée est interdite aux enfants de - 10 ans non accompagnés d'un adulte en tenue de bain.
- Les toboggans extérieurs sont interdits aux enfants de - 6 ans.
- Les produits alimentaires se consomment uniquement sur les pelouses lorsque les extérieurs sont ouverts et accessibles.

Au sauna* :

- 5 personnes maximum.
- Je me douche avant d'accéder au sauna.
- J'accède au sauna en maillot de bain, avec ma serviette.
- L'accès est interdit aux personnes de - 18 ans.

*Accès et réservation par téléphone aux heures d'ouverture du public.



En activité

Je pratique les activités nautiques et terrestres en toute sécurité :

- Je prends soin du matériel mis à ma disposition.
- Je respecte les horaires de location du matériel.
- Je respecte les consignes de sécurité et les autres usagers.

- Je pratique mon activité dans les zones autorisées.
- Je m'équipe des articles de sécurité recommandés (gilet de sauvetage, casque).
- Je prévois de quoi me protéger du soleil (crème solaire, lunettes, casquette, combinaison...).



Base de Plein Air • 599, route d'Étrez • 01340 MALAFRETAZ • France
 Tél. +33 (0)4 74 30 80 52 • Fax +33 (0)4 74 30 88 00 • contact@laplainetonique.com
 GPS : N.46.20.20.677/E.5.8.12.052
www.laplainetonique.com

© Jean-Françoise Basset - photos non contractuelles

la plaine tonique

Eau et Terre d'émotions !

Montrevel-en-Bresse (Ain)

Plage

Centre aquatique

Activités nautiques et terrestres



www.laplainetonique.com

Rejoignez-nous sur 



2017

LE LAC, LES JOIES DE LA PLAGE

Adossée à un lac de plus de 90 hectares dédié aux activités nautiques, une plage de sable de plus de 300 mètres vous accueille dans un écrin de verdure pour se divertir en famille et entre amis.

Amusez-vous sur le ponton aquatique et les aires de jeux installés pour le plaisir des plus grands et des tous petits.

Un petit creux ? Tout est prévu ! Un snack, une brasserie et une aire de pique-nique vous attendent pour un moment de convivialité.

Pour le confort de tous, ce vaste lieu de détente est nettoyé et embelli quotidiennement. La sécurité des baigneurs y est assurée par des surveillants aquatiques et la qualité de l'eau est systématiquement contrôlée par l'Agence Régionale de Santé.



TARIFS ENTRÉE PLAGE / PIQUE-NIQUE HAUTE SAISON

Week-ends et jours fériés du 27/05 au 02/07/2017
Tous les jours du 04/07 au 03/09/2017

Visiteur à la journée	Entrée individuelle	10 entrées
Adulte et + 12 ans	3,70 €	30,00 €
Enfant de 3 à 12 ans	2,30 €	20,00 €
Enfant de - de 3 ans	Gratuit	

Horaires de surveillance de la plage principale (sous réserve des conditions météorologiques) :

- Du 27/05 au 02/07/2017 de 10 h à 19 h, les week-ends et jours fériés
- Du 04/07 au 03/09/2017 de 9 à 19 h, tous les jours

En dehors de ces périodes, l'accès à la plage / pique nique est libre mais la plage n'est pas surveillée.



CENTRE AQUATIQUE, UNE VAGUE DE PLAISIR

Entre détente et amusement, profitez des bassins, toboggans et jeux d'eau du centre aquatique :



- **1 bassin sportif** couvert et chauffé de 25 x 10 m, avec 4 couloirs de nage.
- **1 bassin ludique extérieur** de 610 m², avec champignon d'eau et matelas hydro-massants.
- **1 petit bassin extérieur** oval de 1,05 m de profondeur.
- **2 pataugeoires extérieures** de 20 m² et 155 m².
- **2 toboggans extérieurs** de 50 et 100 m, 1,25 m de profondeur dans le bassin de réception.
- **1 plateforme ludique extérieure** de 200 m².
- **1 sauna** d'une capacité d'accueil de 5 personnes.



CALENDRIER D'OUVERTURE AU PUBLIC

Du 20/03 au 22/09/2017

MARS

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

MAI

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

JUILLET

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

SEPTEMBRE

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

AVRIL

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

JUIN

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

AOÛT

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

BASSIN COUVERT uniquement

11 h 45-14 h / 17 h-20 h	
11 h 45-14 h	14 h-18 h
10 h-13 h (9 h-10 h bassin réservé aux nageurs)	
14 h-20 h (18 h-20 h 2 couloirs réservés aux nageurs)	
10 h-12 h / 14 h-18 h (9 h-10 h bassin réservé aux nageurs)	
16 h-19 h	Fermeture

BASSIN COUVERT + EXTÉRIEURS

10 h-19 h	14 h-19 h
10 h-19 h (9 h-10 h bassin réservé aux nageurs)	
11 h-19 h (11 h-14 h bassins extérieurs uniquement, selon météo)	

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Du 20/03 au 22/09/2017

Du 20 mars au 30 juin

	Lundi	Mardi	Merc.	Jeudi	Vend.
15 h 15 - 16 h			AQC		
16 h 15 - 17 h			EN		
17 h - 17 h 45	EN	EN		EN	
18 h - 18 h 45	AQD	AQD		PRE-ADOS ADOS	
18 h 45 - 19 h 30				NP	
19 h - 19 h 45	C.TRAIN	C.TRAIN			
19 h 30 - 21 h					

EN, école de natation

Apprentissage dès 5 ans

PRE-ADOS, cours de natation

De 9 à 12 ans (pré - requis : avoir une base technique sur 3 nages)

ADOS, cours de perfectionnement natation

De 12 à 16 ans (pré - requis : savoir nager 3 nages)

NP, cours de nage avec palmes

Adolescents et adultes (pré - requis : pouvoir nager 100 m)

AQD, aqua-dynamique

Renforcement musculaire généralisé

AQC, aqua-confort

Cours de maintien en forme tout en douceur

C.TRAIN, circuit training

Cours dynamique dans lequel les ateliers de cardio se succèdent

Du 4 juillet au 1^{er} septembre

	Lundi	Mardi	Merc.	Jeudi	Vend.
9 h - 9 h 45			AQC		
10 h - 10 h 45	EN	EN	EN	EN	EN
10 h 45 - 11 h 30	EN	EN	EN	EN	EN
11 h 30 - 12 h 15	EN	EN	EN	EN	EN
19 h - 19 h 45	AQD	C.TRAIN		NP	

Du 4 au 22 septembre

	Lundi	Mardi	Merc.	Jeudi	Vend.
15 h - 15 h 45			AQC		
17 h - 17 h 45	EN	EN	EN	EN	EN
19 h - 19 h 45	AQD	C.TRAIN		NP	

Procédure d'inscription aux activités :

- Inscription sur place du 07 au 18/03/2017 ;
- Documents à préparer pour valider l'inscription : certificat médical ou photocopie d'une licence sportive 2017 + justificatif de domicile + photo d'identité récente pour les cartes abonnement piscine + règlement du forfait d'activité choisi ;
- Les activités sont suspendues pendant les vacances de Pâques et les jours fériés.

TARIFS

ENTRÉE CENTRE AQUATIQUE

Visiteur à la journée	BASSE SAISON		HAUTE SAISON	
	Entrée individuelle	10 entrées	Entrée individuelle	10 entrées
Adulte et + 12 ans	3,80 €	34,00 €*	6,30 €	57,00 €*
Enfant de 3 à 12 ans	2,70 €	24,00 €*	3,70 €	33,00 €*
Enfant de - de 3 ans	Gratuit		Gratuit	

Basse saison : du 20/03 au 30/06 et du 04/09 au 22/09/2017 (hors week-ends du 17/06 au 02/07/2017)

Haute saison : week-ends du 17/06 au 02/07/2017 et tous les jours du 04/07 au 03/09/2017

- En haute saison, le tarif centre aquatique inclut l'entrée plage
- Fermeture de la caisse 30 minutes avant la fermeture de l'établissement en basse saison et 45 minutes en haute saison
- Évacuation des bassins 15 minutes avant la fermeture de l'établissement en basse saison et 30 minutes en cas de forte affluence

ABONNEMENT SAISON CENTRE AQUATIQUE

	SAISON COMPLÈTE
Adulte et + 12 ans	65,00 €*
Enfant de 3 à 12 ans	45,00 €*

ACTIVITÉS CENTRE AQUATIQUE

	Adulte et + 12 ans	Enfant de 3 à 12 ans
Le cours de 45 mn (en haute saison)	8,50 €	8,50 €
10 cours de 45 mn	80,00 €*	80,00 €*
10 cours de 45 mn + entrées	114,00 €*	104,00 €*
Location cycl'eau tonique (45 mn)	8,50 €	-
Le cours de 1h30 (en basse saison)	12,00 €	12,00 €
10 cours de 1h30	110,00 €*	110,00 €*
10 cours de 1h30 + entrées	144,00 €*	134,00 €*
Sauna 30 mn (interdit aux - de 18 ans)	4,30 €	-
10 accès sauna	35,00 €*	-

* Ces forfaits ne comprennent pas la **carte magnétique de 3 €**, ré-encodable chaque année sur présentation de celle-ci.