Capfl'O

Centre Aquatique de Flers Agglo

Sport - Bien-être - Loisirs

Flers Agglo

Bienvenue à Capfl'O

Le complexe aquatique de Flers Agglo vous propose un service de **qualité** très diversifié.

Détente, loisirs, sports, bien-être et soins, que vous soyez sportif confirmé, que vous souhaitez vous remettre en forme ou vous détendre, Capfl'O peut répondre à votre attente.

Environ 3500m² sont à votre disposition pour vous faire découvrir les plaisirs et les bienfaits de l'eau. À savourer seul, entre amis et en famille sans modération.

Loisirs p.3
Activités p.5
Formation p.7
Accueil des clubs p.8
Spa p.9

Loisirs

L'espace ludique

De la banquette à bulles, en passant par les rivières, sans oublier la pataugeoire pour les plus petits, l'incontournables bain bouillonnant, le toboggan serpent, et un toboggan de 70m, vous n'aurez que l'embarras du choix pour vous amuser en toute sécurité.

Des structures gonflables sont aussi installées à chaques vacances scolaires

Activités

École de l'eau
L'école de l'eau permet à votre enfant de se familiariser avec l'eau, d'acquérir une complète autonomie puis de maîtriser les nages codifiées (papillon, dos, brasse, crawl).

Aquaphobie
La peur de l'eau n'est pas une fatalité. Un maître-nageur peut vous aider à surmonter vos craintes.
Faites un premier pas pour que l'eau devienne source de détente et de plaisir.

Bébés nageurs
Dans une eau à 32°c, cette activité encadrée par un éducateur diplomé permet à votre enfant de se familiariser avec l'eau.

Leçons de natation
Apprentissage de la natation à partir de 7 ans.
Des cours de familiarisation et de perfectionnement sont proposés toute l'année.

Aquagym
L'aquafitness, tonique ou douce, est un excellent moyen d'allier sport et détente. Cette activité priviligie le renforcement musculaire et cardiovasculaire.

Aquabike
Cette activité allie les principes du vélo traditionnel aux effets bienfaisants de l'eau qui, par son massage a une action positive sur les muscles.

Aquajogging
Courir dans l'eau en grande profondeur, avec ou sans accessoires, muscle les jambes, les bras et permet d'augmenter les capacités cardio-vasculaires.

Aquatraining
Véritable circuit sportif composé de plusieurs ateliers (vélo, trampoline, haltères, abdos, step).
Cette séance en musique permet de tonifier la totalité des muscles du corps.

Aquapalmes
De l'initiation au perfectionnement, en surface ou en immersion.
Elle est un excellent moyen d'améliorer l'endurance, entretenir sa forme en renforçant la sangle abdominale, les fessiers, le dos...

Formations

L'école de sauvetage

L'école prépa de sauvetage permet aux enfants (12-16 ans) de combiner la natation au secourisme dans une dynamique sportive, ludique et collective.
Initiation aux différentes techniques de sauvetage avec du matériel (mannequin, palmes...)

Formation BNSSA

Brevet National de Secourisme de Sauvetage Aquatique, ce diplôme permet à son titulaire d'assurer tous types de surveillances aquatiques ((piscine, bords de mer...).

Anniversaires

Offrez un moment unique à votre enfant et ses amis à Capfl'O pour partager des jeux, éclats de rire et un délicieux goûter.

Accueil des clubs

Flers Plongée

Le club de plongée propose de vous initier et/ou de vous perfectionner aux techniques de ce sport.

Club Nautique Flérien

Le club Nautique regroupe 4 sections (école de natation, section compétition, section adulte et water-polo).

Triathlon Flers / La Ferté-Macé

Cette discipline comporte trois épreuves : natation, vélo et course à pieds.

Renseignements auprès des clubs.

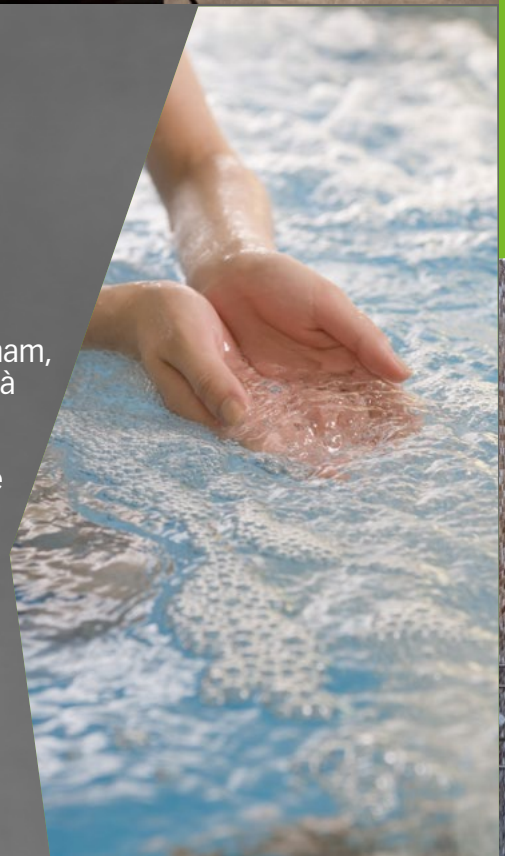
CAPFL'O SPA

Avec une surface de 250 m², cet espace propice à la relaxation vous plongera dans un moment de bien-être et de ressourcement.

Le Spa

• Un espace équipé d'un sauna, d'un hammam, d'un jacuzzi, d'un bain froid, d'une fontaine à glace et d'une douche norvégienne.

• Un espace détente avec une atmosphère paisible et chaleureuse pour vous relaxer sur des transats et fauteuils. Vous pourrez aussi profiter de la terrasse extérieure.



• Un espace cabines de soins individuels avec un Hydrojet, une baignoire hydromassante, un Iyashi Dôme et une douche sous affusion.

• Un espace soins dans lequel vous pourrez profiter des bienfaits des différentes prestations proposées par nos esthéticiennes diplômées.

Plan d'accès

Centre Aquatique Capfl'O

285, Allée des Acres
61100 FLERS
Tél : 02 33 98 49 49
capflo@flers-agglo.fr

FLERS-AGGLO.FR

capflo-reservation.flers-agglo.fr

NORMANDIE
QUALITÉ TOURISME