

ACTIVITÉS ADOS ADULTES

| | VAL DE THOUET | OFFARD |
|--|---|--|
| AQUAPHOBIE - 45 min Vaincre la peur de l'eau et appréhender l'immersion, la flottaison et la propulsion | | lundi : 14h - 14h45 samedi : 9h - 9h45 |
| NATATION - APPRENTISSAGE - 45 min Appréhension de la grande profondeur, apprendre à nager la brasse et le dos crawlé. | lundi : 19h15 - 20h mercredi : 18h45 - 19h30 | samedi : 9h45 - 10h30 |
| NATATION - RENFORCEMENT - 45 min Nager dans la longueur en perfectionnant la technique de la brasse et du dos crawlé. | lundi : 20h - 20h45 mercredi : 19h30 - 20h15 | samedi : 10h30 - 11h15 |
| NATATION - PERFECTIONNEMENT - 45 min Nager une distance d'au moins 500 m et apprendre d'autres techniques de nages telles que le crawl ou le papillon. | jeudi : 19h15 - 20h00 samedi : 9h - 9h45 | lundi : 18h - 18h45 vendredi : 18h - 18h45 |
| PERF ADOS - 45 min Perfectionner les techniques de nage - niveau 2 ^e triton | | mercredi : 16h30 - 17h15 (9 > 11 ans) 17h15 - 18h (12 > 14 ans) 18h - 18h45 (15 > 16 ans) |
| AQUAGYM - 45 min Travail cardio, abdos fessiers, membres supérieurs et inférieurs pour se maintenir en condition physique | lundi : 12h45 - 13h30 / 19h15 - 20h / 20h - 20h45 mercredi : 13h - 13h45 | jeudi : 12h45 - 13h30 / 19h - 19h45 / 19h45 - 20h30 samedi : 11h15 - 12h |
| AQUAGYM DOUCE - 45 min | | mardi : 15h - 15h45 |
| AQUABIKE - 35 min Allier les bienfaits du cyclisme et ceux d'un massage drainant | mercredi : 9h45 - 10h20 / 12h15 - 12h50 / 19h - 19h35 / 19h40 - 20h15 jeudi : 18h45 - 19h20 / 19h30 - 20h05 / 20h10 - 20h45 | |

ACTIVITÉS ENFANTS

VAL DE THOUET

OFFARD

BB À L'EAU - 6 mois > 3 ans

Développer la motricité et l'éveil de l'enfant au milieu aquatique

samedi :

9h - 9h45 (6 > 18 mois)
9h50 - 10h35 (18 mois > 3 ans)

JARDIN AQUATIQUE - 3 > 5 ans

Activité en famille surveillée mais non encadrée

samedi : 10h40 - 11h25

P'TITS NAGEURS 4 > 5 ans - 45 min

Apprendre la natation - se déplacer sur le ventre dans le bassin sportif

samedi : 11h30 - 12h15

NAGEURS 5 > 6 ans - 45 min -

Apprendre la natation - se déplacer sur le ventre dans le bassin sportif

samedi : 11h15 - 12h

FAMILIARISATION 6 ans et plus - 45 min

Se familiariser avec le milieu aquatique - dépasser l'appréhension de l'eau

mercredi : 11h15 - 12h00 /
14h - 14h45

CANARD - TORTUE - 45 min

Nager sur le ventre et le dos avec du matériel de flottaison

mercredi : 10h30- 11h15
(Tortue) / 11h15 - 12h (Canard) /
14h - 14h45
samedi : 9h45 - 10h30 (Tortue)

mardi : 17h15 - 18h

HIPPOCAMPE - 45 min

Nager sans matériel de flottaison sur une distance de 12 m

mercredi : 9h45 - 10h30 /
10h30 - 11h15 / 14h - 14h45
samedi : 9h50 - 10h35

mardi : 17h15 - 18h
vendredi : 17h15 - 18h

TÉTARD - 45 min

Nager sans matériel de flottaison sur une distance de 25 m

mercredi : 9h45 - 10h30 /
11h15 - 12h / 14h - 14h45
samedi : 10h30 / 11h15

mardi : 18h - 18h45
jeudi : 17h15 - 18h
vendredi : 17h15 - 18h

1^{ER} TRITON - 45 min

Nager sans matériel de flottaison sur une distance de 50 m et ramasser un objet à 1m30 de profondeur

mercredi : 9h45 - 10h30 /
11h15 - 12h / 14h - 14h45
samedi : 10h30 / 11h15

mardi : 18h - 18h45
jeudi : 17h15 - 18h

2^E TRITON - 45 min

Nager sans matériel de flottaison sur une distance de 100 m et ramasser un objet à 2 m de profondeur

mercredi : 10h30 - 11h15 /
11h15 - 12 h

jeudi : 18h - 18h45

3^E TRITON - 45 min

Nager 50 m en dos / crawl et brasse
Aller chercher un mannequin à 2 m de profondeur

mercredi : 11h15 - 12h

jeudi : 18h - 18h45