

Inscriptions au semestre, pour 15 séances

ENFANT	110 €
ADULTES	126 €
AQUABIKE	170 €
AQUAGYM	140 €
BEBES A L'EAU, JARDIN AQUATIQUE, PETITS NAGEURS	95 €

Cours sur réservation pour 15 séances

AQUABIKE	180 €
AQUAGYM	150 €
AQUAFITNESS	200€

Une tarification spécifique (- 50 %) est applicable pour tous les cours sur justification d'un quotient familial inférieur à 605.

Un semestre de cours acheté = des entrées gratuites (sauf pour les soirées à thème et animations)



Activités Adultes sur inscriptions

AQUAPHOBIE

Vaincre la peur de l'eau et appréhender l'immersion, la flottaison et la propulsion

Lundi 14h00 - 14h45 (Offard)

NATATION - APPRENTISSAGE

Appréhension de la grande profondeur, apprendre à nager la brasse et le dos crawlé.

Lundi 19h15 - 20h00

Mercredi 18h45 - 19h30

NATATION - RENFORCEMENT

Nager dans la longueur en perfectionnant la technique de la brasse et du dos crawlé.

Lundi 20h00 - 20h45

Mercredi 19h30 - 20h15

NATATION - PERFECTIONNEMENT

Nager une distance d'au moins 500 m et apprendre d'autres techniques de nages telles que le crawl ou le papillon.

Lundi 18h00 - 18h45 (Offard)

Jeudi 20h00 - 20h45

AQUAGYM

Travail cardio, abdos fessiers, membres supérieurs et inférieurs pour se maintenir en condition physique

Lundi 12h45-13h30 / 19h15-20h00 / 20h00-20h45

Mercredi 13h00-13h45

Jeudi 12h45-13h30 / 19h00-19h45 / 19h45-20h30 (Offard)

Samedi 11h15 - 12h00

AQUAGYM DOUCE

Se maintenir en condition physique tout en douceur

Mardi 17h15 - 18h00 (Offard)

AQUABIKE

Allier les bienfaits du cyclisme et ceux d'un massage drainant

Mercredi 9h45-10h20 / 19h00-19h45 / 19h40-20h15

Jeudi 19h15-19h50 / 20h00 - 20h35

NAGE LOISIRS

Conseils et programme adapté

Samedi 9h15 - 10h00

Activités Adultes sur réservations

AQUAGYM

Travail cardio, abdos fessiers, membres supérieurs et inférieurs pour se maintenir en condition physique

Lundi 18h30 - 19h15

Jeudi 12h30 - 13h15

AQUABIKE

Allier les bienfaits du cyclisme et ceux d'un massage drainant

Mercredi 12h15 - 12h50

Jeudi 11h45 - 12h20



Activités enfants et ados

BEBE À L'EAU 6 mois > 3 ans

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

Activité encadrée et en famille (présence d'un parent)

Samedi 9h00 - 9h45 (6 > 18 mois)
9h50 - 10h35 (18 mois > 3 ans)

JARDIN AQUATIQUE 3 > 4 ans

Activité encadrée en famille (présence d'un parent)

Samedi 10h40 - 11h25

P'TITS NAGEURS 5 > 6 ans

Développer l'autonomie de l'enfant

Activité encadrée et en famille (présence d'un parent)

Samedi 11h30- 12h15

FAMILIARISATION

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

Lundi 17h30- 18h15

Mercredi 11h15 - 12h00 / 14h00-14h45 / 14h45-15h30

TORTUE

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

Mardi 18h00-18h45 (Offard)

Mercredi 10h30-11h15 / 11h15-12h00 / 14h00-14h45

Jeudi 17h15-18h00 (Offard)

HIPPOCAMPE

Nager sans matériel de flottaison sur une distance de 12 m (6 m sur le ventre et 6 m sur le dos)

Mercredi 9h45-10h30 / 10h30-11h15 / 14h00-14h45

Jeudi 17h15-18h00 (Offard)

TÊTARD

Nager sans matériel de flottaison sur une distance de 25 m (1 largeur sur le ventre et 1 largeur sur le dos)

Mercredi 9h45-10h30 / 11h15-12h00

Jeudi 18h00-18h45 (Offard)

1er TRITON

Nager sur une distance de 50 m et ramasser un objet à 1m30 de profondeur (25 m sur le dos et 25 m sur le ventre)

Mercredi 9h45-10h30 / 11h15-12h00

Jeudi 18h00-18h45 (Offard)

2e TRITON

Nager sur une distance de 100 m et ramasser un objet à 2 m de profondeur (50 m en crawl et 50 m sur le dos)

Mercredi 10h30-11h15 / 11h15-12h00 / 14h45-15h30

3e TRITON

Nager 50 m sur le dos, 50 m crawl, 50 m brasse - Aller chercher un mannequin à 2 m de profondeur

Mercredi 10h30-11h15 / 14h45-15h30

PERF ADOS

Perfectionner les techniques de nage - niveau 3e triton

Mercredi 14h45-15h30 (11-13 ans)

Samedi 10h15-11h00 (14-16 ans)



Activités Adultes sur inscriptions

NATATION - APPRENTISSAGE

Appréhension de la grande profondeur, apprendre à nager la brasse et le dos crawlé.

jeudi 18h00 - 18h45

NATATION - RENFORCEMENT

Nager dans la longueur en perfectionnant la technique de la brasse et du dos crawlé.

Mardi 18h15 - 19h00

NATATION - PERFECTIONNEMENT

Nager une distance d'au moins 500 m et apprendre d'autres techniques de nages telles que le crawl ou le papillon.

Mardi 18h15- 19h00

Vendredi 16h30 - 17h15

NAGE LOISIRS

Nager une distance comprise entre 1000 et 1300 m

Jeudi 19h30 - 21h00

AQUAGYM

Travail cardio, abdos fessiers, membres supérieurs et inférieurs pour se maintenir en condition physique

Mardi 11h15-12h00

Jeudi 18h45-19h30

Vendredi 11h15- 12h00

Activités Adultes sur réservations

AQUAGYM

Travail cardio, abdos fessiers, membres supérieurs et inférieurs pour se maintenir en condition physique

Lundi 18h15- 19h00

Samedi 9h15 - 10h00

AQUABIKE

Allier les bienfaits du cyclisme et ceux d'un massage drainant

Lundi 16h30-17h05

Mercredi 17h45 - 18h30

Jeudi 12h15 - 12h50 / 16h30-17h05



Activités enfants et ados

PARC AQUATIQUE 6 mois > 5 ans

Activité en famille surveillée mais non encadrée

Samedi 10h15 - 11h00

P'TITS NAGEURS 5 > 6 ans

Apprendre la natation - se déplacer sur le ventre

Mardi 17h30 - 18h15

Vendredi 18h00-18h45

FAMILIARISATION 6 ans et+

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

Mardi 17h30-18h15

Mercredi 11h15-12h00 / 12h00-12h45

Jeudi 18h00- 18h45

TORTUE

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

Mercredi 11h15 - 12h00 / 12h00-12h45

Jeudi 17h15-18h00 / 18h00-18h45

Vendredi 18h00-18h45

HIPPOCAMPE

Nager sans matériel de flottaison sur une distance de 12 m (6 m sur le ventre et 6 m sur le dos)

Mercredi 10h30-11h15

Jeudi 17h15-18h00

Vendredi 17h17-18h00

TÉTARD

Nager sans matériel de flottaison sur une distance de 25 m (1 largeur sur le ventre et 1 largeur sur le dos)

Mardi 17h30-18h15

Mercredi 10h30-11h15

Jeudi 17h15-18h00

Vendredi 17h15-18h00

1er TRITON

Nager sur une distance de 50 m et ramasser un objet à 1m30 de profondeur (25 m sur le dos et 25 m sur le ventre)

Mercredi 14h00-14h45

Jeudi 17h15-18h00

Vendredi 17h15-18h00

2e TRITON

Nager sur une distance de 100 m et ramasser un objet à 2 m de profondeur (50 m en crawl et 50 m sur le dos)

Mercredi 14h00-14h45

Jeudi 17h15-18h00

Vendredi 17h15-18h00

PERF ADOS

Perfectionner les techniques de nage

Samedi 11h15-12h00

