

ACTIVITÉS ENFANTS ET ADOS

BEBE À L'EAU 6 mois > 3 ans

Eveil des sens

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

Samedi 10h00-10h45

JARDIN AQUATIQUE 3 > 4 ans

Développement de la motricité et de la respiration aquatique.

Activité encadrée en famille (présence d'un parent)

Samedi 11h00-11h45

P'TITS NAGEURS 5 ans et+

Recherche d'autonomie dans les déplacements aquatiques.

Mercredi 14h45-15h30

APPRENTISSAGE

Objectif : se déplacer sur le ventre et sur le dos sur 5 m sans matériel de flottaison

Lundi 17h30-18h15

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

Jeudi 17h30-18h15

RENFORCEMENT

Objectif : se déplacer sur 25 m sur le ventre et sur le dos, sans arrêt et en utilisant ses bras et ses jambes.

Mardi 17h30-18h15 (Offard)

Mercredi 09h45-10h30 / 10h30-11h15

11h15-12h00 / 14h00-14h45

Jeudi 17h30-18h15 (Offard)

PERFECTIONNEMENT

Objectif : nager 50 m Brasse, 50m Crawl et 50m Dos crawlé enchainé.

Lundi 17h30-18h15 (Offard)

Mercredi 09h45-10h30 / 10h30-11h15

11h15-12h00 / 14h00-14h45

Jeudi 17h15-18h00 (Offard)

NAT 'ADOS

Objectif : nager 200 m 4 nages avec des virages et 800 m dans une nage au choix

Mercredi 14h45-15h30



ACTIVITÉS ADULTES SUR INSCRIPTIONS

AQUAPHOBIE

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

Lundi 09h00 - 9h45

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 18h15 - 19h00 (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 / 19h15-20h0
20h00-20h45 (Offard)
Samedi 11h00- 12h45

AQUA BIEN-ETRE

Se maintenir en condition physique tout en douceur

Lundi 10h30 - 11h15 (Offard)

AQUABIKE

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

Mercredi 09h45-10h20 / 19h00-19h35 / 19h40-20h15
Jeudi 19h15-19h50

NAGE LOISIRS

Conseils et programme adapté

Samedi 10h00-10h45

ACTIVITÉS ADULTES SUR RÉSERVATIONS

AQUAGYM

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

Lundi 18h30-19h15
Mardi 18h15-19h00 (Offard)

AQUABIKE

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

Mercredi 12h15-12h50
Jeudi 12h30-13h05 / 20h00-20h35



ACTIVITÉS ENFANTS ET ADOS

PARC AQUATIQUE 6 mois > 5 ans

Activité en famille surveillée mais non encadrée

Samedi 10h15 - 11h00

P'TITS NAGEURS 5 ans et+

Recherche d'autonomie dans les déplacements aquatiques.

Mardi 17h30 - 18h15

Mercredi 13h30 - 14h15 / 14h15 - 15h00

APPRENTISSAGE

Objectif : se déplacer sur le ventre et sur le dos sur 5 m sans matériel de flottaison

Mardi 17h30 - 18h15

Mercredi 10h30 - 11h15

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

RENFORCEMENT

Objectif : se déplacer sur 25 m sur le ventre et sur le dos, sans arrêt et en utilisant ses bras et ses jambes.

Mardi 17h30 - 18h15

Mercredi 11h15 - 12h00 / 13h30 - 14h15

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

Vendredi 17h15 - 18h00

PERFECTIONNEMENT

Objectif : nager 50 m Brasse, 50m Crawl et 50m Dos crawlé enchainé.

Mercredi 13h30 - 14h15 / 14h15 - 15h00

Jeudi 17h15 - 18h00

Vendredi 17h15 - 18h00

NAT 'ADOS

Objectif : nager 200 m 4 nages avec des virages et 800 m dans une nage au choix

Mercredi 14h15 - 15h00

Vendredi 17h15 - 18h00

Samedi 11h15 - 12h00



ACTIVITÉS ADULTES SUR INSCRIPTIONS

APPRENTISSAGE

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

Jeudi 18h00 - 18h45

RENFORCEMENT

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

Mardi 18h15 - 19h00

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 - 20h30

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 09h15 - 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

BEBES AL'EAU 6 mois > 3 ans

Eveil des sens. Activité encadrée en famille (présence d'un parent)

Samedi 10h00 - 10h45

JARDIN AQUATIQUE 3 > 4 ans

Développement de la motricité et de la respiration aquatique. Activité encadrée en famille (présence d'un parent)

Samedi 10h45 - 11h30

P'TITS NAGEURS 5 ans et+

Recherche d'autonomie dans les déplacements aquatiques.

Mercredi 14h00 - 14h45

APPRENTISSAGE

Objectif : se déplacer sur le ventre et sur le dos sur 5 m sans matériel de flottaison

Mardi 17h15 - 18h00

Mercredi 10h00 - 10h45

RENFORCEMENT

Objectif : se déplacer sur 25 m sur le ventre et sur le dos, sans arrêt et en utilisant ses bras et ses jambes.

Lundi 17h15 - 18h00

Mercredi 10h45 - 11h30

PERFECTIONNEMENT

Objectif : nager 50 m Brasse, 50m Crawl et 50m Dos crawlé enchainé.

Mercredi 11h30-12h15

Vendredi 17h15- 18h00

NAT 'ADOS

Objectif : nager 200 m 4 nages avec des virages et 800 m dans une nage au choix

Samedi 11h45 - 12h30



ACTIVITÉS ADULTES SUR INSCRIPTIONS

AQUAPHOBIE

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

Mercredi 18h00 - 18h45

APPRENTISSAGE

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

Vendredi 19h00 - 19h45

RENFORCEMENT

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

Mercredi 19h00 - 19h45

PERFECTIONNEMENT

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

Mercredi 19h00 - 19h45

AQUAGYM

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

Mardi 19h00 - 19h45
Mercredi 12h15 - 13h00* / 18h00-18h45
Jeudi 09h00 - 09h45

AQUABIKE

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

Mardi 09h00 - 09h35
Vendredi 19h00 - 19h35

ACTIVITÉS ADULTES SUR RÉSERVATIONS

AQUAGYM

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

Vendredi 12h30 - 13h15

AQUABIKE

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

Lundi 12h15 - 12h50
Jeudi 10h00 - 10h35

AQUAFIT

Circuit training sportif

Lundi 19h00 - 19h45

