

## 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 enchaîné.

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

### AQUA BIEN-ETRE

Se maintenir en condition physique tout en douceur

Lundi 10h30 - 11h15

### 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**

