

Piscine Les Fontaines Doué-en-Anjou

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.

Lundi

17h30 - 18h45

Mardi

17h30 - 18h15

APPRENTISSAGE

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

Mardi

17h30 - 18h15

Mercredi

9h45- 10h30 / 11h30 - 12h15

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

9h45- 10h30 / 11h30 - 12h15

Jeudi

17h15 - 18h00 / 18h00 - 18h45

Vendredi

17h15 - 18h00

PERFECTIONNEMENT

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

Mercredi

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 (primaire)

Vendredi

17h15 - 18h00 (primaire)

Samedi

11h15 - 12h00 (collégien)



Piscine Les Fontaines Doué-en-Anjou

ACTIVITÉS ADULTES SUR INSCRIPTIONS

APPRENTISSAGE

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

Lundi 16h30 - 17h15
Jeudi 18h00 - 18h45

RENFORCEMENT

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

Mardi 18h15 - 19h00
(2 groupes)

PERFECTIONNEMENT

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

Jeudi 19h00 - 19h45
Vendredi 16h30 - 17h15

NAGE LOISIRS

Nager une distance comprise entre 1000 et 1300 m

Jeudi 18h45 - 19h45

AQUAGYM

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

Mardi 11h15 - 12h00
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
19h45 - 20h20

