

# Piscine Philippe Rivain Longué-Jumelles

## ACTIVITÉS ENFANTS ET ADOS

### BEBES A L'EAU 6 mois > 18 mois

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

**Samedi** 10h00 - 10h45

### JARDIN AQUATIQUE 18 mois > 5 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** 11h30 - 12h15 / 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 / 11h30 - 12h15  
14h00 - 14h45

### RENFORCEMENT

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

**Mercredi** 10h00 - 10h45 / 10h45 - 11h30  
14h00 - 14h45

**Jeudi** 17h15 - 18h00

### PERFECTIONNEMENT

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

**Lundi** 17h15 - 18h00

**Mercredi** 10h45 - 11h30

**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



# Piscine Philippe Rivain Longué-Jumelles

## ACTIVITÉS ADULTES SUR INSCRIPTIONS

### AQUAPHOBIE

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

**Mercredi**

19h00 - 19h45

### 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*

**Lundi**

09h45 - 10h30\*

**Mardi**

19h00 - 19h45

**Mercredi**

12h15 - 13h00\*

**Jeudi**

09h00 - 09h45

**Vendredi**

09h00 - 09h45

### AQUABIKE

Allier les bienfaits du cyclisme et du travail cardio à 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

**Mercredi**

18h00 - 18h45

**Vendredi**

12h30 - 13h15

### AQUABIKE

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

**Lundi**

12h30 - 13h05

**Jeudi**

10h00 - 10h35

### AQUAFIT

Travail cardio sous forme d'ateliers ou de parcours pour renforcer de l'ensemble du corps

**Lundi**

19h00 - 19h45

