

Piscine du Val de Thouet et piscine d'Offard - Saumur

ACTIVITÉS ENFANTS ET ADOS

BEBE À L'EAU 6 mois > 4 ans

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

Samedi 10h00 - 10h45 (18 mois > 2 ans)
10h45 - 12h15 (2 ans > 4 ans)

JARDIN AQUATIQUE 4 ans > 5 ans

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

Samedi 11h30 - 12h15

P'TITS NAGEURS 5 ans et+

Recherche d'autonomie dans les déplacements
aquatiques.

Mercredi 10h30 - 11h15
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 18h15 - 19h00 (Offard)

NAT 'ADOS

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

Mercredi 14h45 - 15h30



Piscine du Val de Thouet et piscine d'Offard - Saumur

ACTIVITÉS ADULTES SUR INSCRIPTIONS

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 (Offard)
20h00 - 20h45 (Offard)
Samedi 11h00 - 11h45

AQUA BIEN-ETRE

Se maintenir en condition physique tout en douceur

Lundi 10h30 - 11h15
Jeudi 10h30 - 11h15

AQUABIKE

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

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

NAGE LOISIRS

Conseils et programme adapté

Jeudi 19h00 - 19h35
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

