

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

ACTIVITÉS ENFANTS ET ADOS

BEBE À L'EAU 6 mois > 18 mois

Eveil des sens

Activité encadrée et 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 (18 mois > 4 ans)
11h30 - 12h15 (4 ans > 5 ans)

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 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

AQUAPHOBIE

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

Lundi 09h45 - 10h30

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)

AQUA BIEN-ETRE

Se maintenir en condition physique tout en douceur

Samedi 11h00 - 12h45

AQUABIKE

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

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

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

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



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 10h30 - 11h15 / 11h15 - 12h00

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

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

Vendredi 17h15 - 18h00

PERFECTIONNEMENT

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

Mercredi 12h00 - 12h45 / 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.

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
Jeudi 19h45 - 20h30
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



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.

Lundi 17h15 - 18h00
Mercredi 10h00 - 10h45 / 10h45 - 11h30
14h00 - 14h45

PERFECTIONNEMENT

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

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*

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

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

