

### ACTIVITÉS ADOS ADULTES

#### NATATION - APPRENTISSAGE

**45 min**

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

jeudi : 18h - 18h45

vendredi : 18h - 18h45

#### NATATION - RENFORCEMENT

**45 min**

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

mardi : 18h15 - 19h

#### NATATION - PERFECTIONNEMENT

**45 min**

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

mardi : 18h15 - 19h

vendredi : 16h30 - 17h15

#### NAGE LOISIR

**1 H**

Nager une distance comprise entre 1000 m et 1 300 m

mardi : 19h - 20h

#### PERF ADOS

**45 min**

Perfectionner les techniques de nage

samedi : 11h15 - 12h

#### AQUAGYM

**45 min**

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

lundi : 18h15 - 19h

mardi : 11h15 - 12h

jeudi : 18h45 - 19h30

vendredi : 11h15 - 12h

samedi : 9h15 - 10h

#### AQUABIKE LIBRE SERVICE (COURS SUR RÉSERVATION)

**35 min**

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

lundi : 16h30 - 17h05

jeudi : 12h15 - 12h50 / 16h30 - 17h05

vendredi : 16h30 - 17h05

# ACTIVITÉS ENFANTS

## PARC AQUATIQUE - 9 mois > 5 ans

Activité en famille surveillée mais non encadrée

samedi : 10h15 - 11h

## NAGEURS 5 > 6 ans

45 min

Apprendre la natation - se déplacer sur le ventre dans le bassin sportif

mardi : 17h30 - 18h15

vendredi : 18h - 18h45

## FAMILIARISATION 6 ans et plus

45 min

Se familiariser avec le milieu aquatique - dépasser l'appréhension de l'eau

mardi : 17h30 - 18h15

mercredi : 10h30 - 11h15

jeudi : 18h - 18h45

vendredi : 17h15 - 18h

## CANARD - TORTUE

45 min

Nager sur le ventre et le dos avec du matériel de flottaison

mercredi : 11h15 - 12h

jeudi : 17h15 - 18h / 18h - 18h45

vendredi : 18h - 18h45

## HIPPOCAMPE

45 min

Nager sans matériel de flottaison sur une distance de 12 m

mercredi : 11h15 - 12h

jeudi : 17h15 - 18h

## TÊTARD

45 min

Nager sans matériel de flottaison sur une distance de 25 m

mardi : 17h30 - 18h15

mercredi : 10h30 - 11h15 / 11h15 - 12h

jeudi : 17h15 - 18h

vendredi : 17h15 - 18h

## 1<sup>ER</sup> TRITON

45 min

Nager sans matériel de flottaison sur une distance de 50 m et ramasser un objet à 1m30 de profondeur

mercredi : 12h - 12 h45

jeudi : 17h15 - 18h

## 2<sup>E</sup> TRITON

45 min

Nager sans matériel de flottaison sur une distance de 100 m et ramasser un objet à 2m de profondeur

mercredi : 12h - 12h45

jeudi : 17h15 - 18h

vendredi : 17h15 - 18h