

ACTIVITÉS ADULTES

NATATION - APPRENTISSAGE

45 min

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

jeudi : 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 LOISIRS

1 h

Nager une distance comprise entre 1000 m et 1300 m

mardi : 19h - 20h

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 ET ADOS

PARC AQUATIQUE - 6 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

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

vendredi : 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^{ER} 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^E TRITON

45 min

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

mercredi : 12h - 12h45

jeudi : 17h15 - 18h

vendredi : 17h15 - 18h

PERF ADOS

45 min

Perfectionner les techniques de nage

samedi : 11h15 - 12h