

### ACTIVITÉS ADULTES

#### VAL DE THOUET

#### OFFARD

##### **AQUAPHOBIE - 45 min**

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

**lundi :** 14h - 14h45

**samedi :** 9h - 9h45

##### **NATATION - APPRENTISSAGE - 45 min**

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

**lundi :** 19h15 - 20h

**mercredi :** 18h45 - 19h30

**samedi :** 9h45 - 10h30

##### **NATATION - RENFORCEMENT - 45 min**

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

**lundi :** 20h - 20h45

**mercredi :** 19h30 - 20h15

**samedi :** 10h30 - 11h15

##### **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.

**jeudi :** 19h15 - 20h00

**samedi :** 9h - 9h45

**lundi :** 18h - 18h45

**vendredi :** 18h - 18h45

##### **AQUAGYM - 45 min**

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

**lundi :** 12h45 - 13h30

19h15 - 20h

20h - 20h45

**mercredi :** 13h - 13h45

**jeudi :** 12h45 - 13h30

19h - 19h45

19h45 - 20h30

**samedi :** 11h15 - 12h

##### **AQUAGYM DOUCE - 45 min**

**mardi :** 15h - 15h45

##### **AQUABIKE - 35 min**

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

**mercredi :** 9h45 - 10h20

12h15 - 12h50

19h - 19h35

19h40 - 20h15

**jeudi :** 18h45 - 19h20

19h30 - 20h05

20h10 - 20h45

# ACTIVITÉS ENFANTS ET ADOS

## BB À L'EAU - 6 mois > 3 ans

Développer la motricité et l'éveil de l'enfant au milieu aquatique - Activité encadrée et en famille (présence d'un parent)

## VAL DE THOUET

samedi :

9h - 9h45 (6 > 18 mois)

9h50 - 10h35 (18 mois > 3 ans)

## OFFARD

## JARDIN AQUATIQUE - 3 > 4 ans

Activité encadrée en famille (présence d'un parent)

samedi : 10h40 - 11h25

## P'TITS NAGEURS 4 > 5 ans - 45 min

Développer l'autonomie de l'enfant - Activité encadrée et en famille (présence d'un parent)

samedi : 11h30 - 12h15

## FAMILIARISATION - 45 min

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

mercredi : 11h15 - 12h00

14h - 14h45

## TORTUE - 45 min

Nager sur le ventre et sur le dos là où je n'ai pas pieds et avec une ceinture

mercredi : 10h30 - 11h15

14h - 14h45

mardi : 17h15 - 18h

vendredi : 17h15 - 18h

samedi : 9h45 - 10h30

## HIPPOCAMPE - 45 min

Nager sans matériel de flottaison sur une distance de 12 m (6 m sur le ventre et 6 m sur le dos)

mercredi : 9h45 - 10h30

10h30 - 11h15

14h - 14h45

vendredi : 17h15 - 18h

samedi : 9h45 - 10h30

## TÉTARD - 45 min

Nager sans matériel de flottaison sur une distance de 25 m (1 largeur sur le ventre et 1 largeur sur le dos)

mercredi : 9h45 - 10h30

11h15 - 12h

14h - 14h45

mardi : 18h - 18h45

jeudi : 17h15 - 18h

samedi : 10h30 - 11h15

## 1<sup>ER</sup> TRITON - 45 min

Nager sur une distance de 50 m et ramasser un objet à 1m30 de profondeur (25 m sur le dos et 25 m sur le ventre)

mercredi : 9h45 - 10h30

11h15 - 12h

14h - 14h45

jeudi : 17h15 - 18h

samedi : 11h15 - 12h

samedi : 11h15 - 12h

## 2<sup>E</sup> TRITON - 45 min

Nager sur une distance de 100 m et ramasser un objet à 2 m de profondeur (50 m en crawl et 50 m sur le dos)

mercredi : 10h30 - 11h15

11h15 - 12 h

samedi : 11h15 - 12h

jeudi : 18h - 18h45

## 3<sup>E</sup> TRITON - 45 min

Nager 50 m sur le dos, 50 m crawl, 50 m brasse et Aller chercher un mannequin à 2 m de profondeur

mercredi : 11h15 - 12h

jeudi : 18h - 18h45

## PERF ADOS - 45 min

Perfectionner les techniques de nage - niveau 3<sup>e</sup> triton

mercredi :

16h30 - 17h15 (9 > 11 ans)

17h15 - 18h (12 > 14 ans)

18h - 18h45 (15 > 16 ans)