



## Animations ADULTES

### Aquagym :

Cette activité de remise en forme accessible à tous permet de maintenir sa condition physique grâce au travail de renforcement musculaire, de cardio et d'étirement.

La séance de 40 min est dispensée par un éducateur sportif dans le bassin ludique et en musique.  
Eau à 32°C.

<b>Lundi</b>	11h20 – 12h (ouverture des portes à 11h05) / 19h25 – 20h05
<b>Mardi</b>	15h50 – 16h30 / 18h40 – 19h20
<b>Mercredi</b>	11h – 11h40 / 18h40 – 19h20
<b>Jeudi</b>	10h40 – 11h20 (ouverture des portes à 10h25) / 15h50 – 16h30 / 18h30 - 19h10

### Aquafitness :

Cette activité tonique permet d'améliorer sa condition physique. Par rapport à l'aquagym, les temps de travail sont plus intenses, les récupérations moins longues.

La séance de 40 min est dispensée par un éducateur sportif dans le bassin ludique et en musique.  
Eau à 32°C.

<b>Lundi</b>	18h40 – 19h20
<b>Mardi, Mercredi</b>	19h25 – 20h05
<b>Jeudi</b>	19h15 – 19h55

### Aquatonic training bassin sportif:

Cette activité cardio intense et tonique est basée sur des enchainements d'exercices sur bikes, trampolines et renforcement musculaire avec matériels en moyenne et grande profondeur. Musique de fond.

La séance de 40 min est dispensée dans le grand bassin sportif par un éducateur sportif. Lors des différents exercices vous n'avez pas toujours pied, il est donc nécessaire de savoir nager.

Eau à 27.5°C.

<b>Jeudi</b>	19h15 – 19h55
--------------	---------------

### Aquagym douce :

Cette activité de maintien de la forme permet de maintenir sa condition physique et de soulager certains maux. Gymnastique douce : renforcement musculaire, étirements, relaxation.

La séance de 40 min est dispensée par un éducateur sportif dans le bassin ludique (fin du cours à l'espace détente)..

Eau à 32°C.

<b>Mardi, vendredi</b>	10h40 – 11h20 (ouverture des portes à 10h25)
<b>Jeudi</b>	16h35 – 17h15

## Vaincre sa peur de l'eau :

Cette activité permet une mise en confiance avec le milieu aquatique : découverte de l'eau, travail des appuis, familiarisation.

La séance de 45 min est dispensée par un éducateur dans le bassin ludique (32°C) et sportif (27.5°C).

**Mercredi** 10h05 – 10h50 (ouverture des portes à 09h50)

## Activité Prénatale :

Activité destinée aux femmes enceintes. Gymnastique douce : renforcement musculaire, étirements, relaxation.

La séance de 45 min est dispensée par un éducateur sportif et une sage-femme dans le bassin ludique.

Eau à 32°C. Le paiement (7€10) est à effectuer avant le début de chaque cours.

**Samedi** 8h45 – 9h30 (ouverture des portes à 8h35)

## Cours collectifs apprentissage :

Les leçons de natation sont proposées aux personnes de plus de 16 ans ne sachant pas ou peu nager. Elles visent la familiarisation avec le milieu aquatique, la mise en confiance, la recherche d'autonomie et l'apprentissage de la technique des nages. Séance de 40 min.

**Lundi** 16h15 – 16h55 / 18h30 – 19h10

**Mardi** 15h50 – 16h30

**Vendredi** 17h – 17h40 / 17h45 - 18h25

## Cours collectifs perfectionnement 2 nages :

Activité réservée aux personnes de plus de 16 ans sachant nager **au moins 25 m en nage complète** (bras + jambes). Apprentissage de 3 différentes techniques de nage. Séance de 1h.

**Mercredi** 10h55 – 11h55

**Mercredi** 18h35 – 19h35 (2/3 nages)

**Jedi** 18h – 19h (2/3 nages)

## Cours collectifs perfectionnement 3 nages :

Activité réservée aux personnes de plus de 16 ans sachant nager **au moins 25 m en ventral et 25 m en dorsal en nage complète**. Apprentissage des 4 techniques de nage. Séance de 1h.

**Lundi** 19h – 20h

**Mercredi** 18h35 – 19h35 (2/3 nages)

**Jedi** 18h – 19h (2/3 nages)

**Dimanche** 8h55 – 9h55 (ouverture des portes à 08h45)

## Animations ENFANTS

### Bébés nageurs :

Activité d'éveil pour les enfants âgés de 6 mois à 3 ans accompagnés d'un ou 2 adultes.

Un éducateur sportif est présent pour vous guider.

Découverte du milieu aquatique en fonction du rythme de l'enfant.

Le bassin ludique est aménagé: tapis, toboggans, maison en mousse, cage aquatique. Eau à 32.5°C.  
Pour cette activité, votre heure d'arrivée et départ est libre dans le créneau horaire proposé.

**Samedi** 9h30 – 10h45

### Jardin Aquatique :

Activité de familiarisation avec le monde aquatique pour les enfants âgés de 3 ans révolus à 5 ans accompagnés d'un adulte.

Elle est encadrée par un éducateur sportif. Les enfants sont attendus dès 11h au bord du bassin.

Découverte de la profondeur, perte des appuis solides, petits déplacements permettant d'évoluer en autonomie. S'adapter à l'eau, faire des expériences telles que « le sous l'eau » ou le saut depuis le bord.

Le bassin sportif est aménagé d'un parcours. Plusieurs jeux sont proposés aux enfants : marcher sur un tapis flottant, descendre d'un toboggan, jouer avec différents accessoires : frites géantes, planches, ballons, objets lestés, cage d'immersion. Eau à 27.5°C. La fin du cours se déroule dans le bassin ludique.

**Samedi** 11h – 12h

### Éveil Aquatique :

Activité de familiarisation avec le monde aquatique pour les enfants âgés de 5 ans révolus à 7 ans (sans parents)

Elle est encadrée par un éducateur sportif.

Initiation à la natation sous forme ludique et éducative : prépare aux cours collectifs.

**Mercredi** 14h05 – 14h50 / 15h - 15h45

**Samedi** 10h00 – 10h45 / 11h – 11h45



## Cours collectifs apprentissage :

Les leçons de natation sont proposées aux enfants de plus de 6 ans (en classe de CP) ne sachant pas ou peu nager. Elles visent la familiarisation avec le milieu aquatique, la mise en confiance, la recherche d'autonomie et l'apprentissage de la technique des nages. Séance de 40 min.

**Lundi** 17h – 17h40 / 17h45 – 18h25

**Mardi** 17h – 17h40 / 17h45 – 18h25 / 18h30 – 19h10

**Mercredi** 10h05 – 10h45 (ouverture des portes à 09h50) / 16h15 – 16h55 / 17h – 17h40

**Jeudi** 17h – 17h40 / 17h30 - 18h10

## Cours collectifs perfectionnement 2 nages :

Activité réservée aux personnes sachant nager **au moins 25 m en nage complète** (bras + jambes). Apprentissage de 3 différentes techniques de nage. Séance de 45 min.

**Mercredi** 14h05 – 14h50 / 15h – 15h45

## Cours collectifs perfectionnement 3 nages :

Activité réservée aux personnes de plus de 7 ans sachant nager **au moins 25 m en ventral et 25 m en dorsal en nage complète**. Apprentissage des 4 techniques de nage. Séance de 1h.

**Mardi** 19h – 20h