



\* Activité modérée \*\* Activité modérée à soutenue \*\*\* Activité soutenue \*\*\*\* Activité intense

## Activités adultes

à partir de 16 ans

	Activités	Jours	Horaires	Intensité	But de l'activité
ACTIVITÉS AQUATIQUES	<b>Aquagym douce</b>	vendredi	16h15 à 17h	*	Activité modérée axée sur la mobilité et la souplesse articulaire. Travail cardio adapté.
	<b>Aquagym seniors</b>	mardi	16h15 à 17h	*	
	<b>Aquados</b>	jeudi	16h15 à 17h	*	Activité de renforcement musculaire. Exercices de gainage, dynamiques et posturaux. Nage avec palmes. Savoir nager.
	<b>Aquagym</b>	Lundi lundi vendredi	12h30 à 13h30 19h30 à 20h30 12h30 à 13h30	**	Activité combinant des exercices de mobilisation et de renforcement musculaire. Travail cardio-vasculaire.
	<b>Aquafitness</b>	mercredi jeudi vendredi	20h30 à 21h15 20h30 à 21h30 19h30 à 20h15	***	Activité dynamique combinant aqua-boxing - jogging - circuit-training.
	<b>Aquabiking</b>	lundi lundi mardi mardi mercredi jeudi jeudi vendredi	18h30 à 19h15 19h30 à 20h15 12h30 à 13h15 20h30 à 21h15 12h15 à 13h00 18h45 à 19h30 19h45 à 20h30 12h15 à 13h00	**	Travail du cardio sur vélo et renforcement musculaire.
	<b>Aquapalmes</b>	jeudi	19h30 à 20h30	**	Apnée et endurance.
NATATION	<b>Débutants</b>	mercredi vendredi	18h45 à 19h30 16h15 à 17h00	*	Découverte de l'immersion et flottement dorsal
	<b>Initiation 1</b>	jeudi	18h45 à 19h30	*	Apprentissage de la brasse Niveau d'entrée : savoir se déplacer sur 10 m au grand bain + flottaison dorsale
	<b>Initiation 2</b>	mardi	19h30 à 20h30	*	Apprentissage du crawl. Niveau d'entrée : savoir nager 25 m sur le dos et 25 m en brasse avec respiration aquatique
	<b>Perfectionnement</b>	mardi mercredi mercredi	19h30 à 20h30 18h45 à 19h30 19h30 à 20h15	**	Initiation à la nage papillon. Entraînement en dos, brasse et crawl
	<b>Natation sportive</b>	lundi mercredi	20h30 à 21h30 19h30 à 20h30	***	Perfectionnement de la nage papillon et entraînement dans les 3 autres nages
	<b>BNSSA</b>	Samedi	11h00 à 12h30		Formation BNSSA avec la croix blanche

fitness	<b>Circuit training</b>	lundi	18h30 à 19h30	****	Activité cardio et de renforcement musculaire sous forme de circuit. Travail complet de l'ensemble du corps. Accès à l'Espace bien-être après la séance.
	<b>Swim training</b>	mardi	20h45 à 21h30	****	Circuit dynamique combinant des activités de natation (nage, apnée, sauvetage) avec des activités de renforcement musculaire en dehors de l'eau (gainage / musculation, renforcement musculaire).



## Activités enfants

Âges	Activités	Jours	Horaires	But de l'activité
Tout petits	<b>Bébé nageur</b>	samedi	10h00 à 11h00	Eveil aquatique.
	<b>Jardin aquatique</b>	samedi	10h00 à 11h00	Aisance aquatique.
4 / 5 ans	<b>Aquamômes</b>	mercredi mercredi	09h45 à 10h30 13h30 à 14h15	Familiarisation vers l'autonomie.
6 / 12 ans	<b>Familiarisation</b>	mercredi	13h30 à 14h15	Equilibre ventral et dorsal. Vers une autonomie au grand bain.
	<b>Initiation 1</b>	mardi mercredi mercredi	17h00 à 17h45 10h45 à 11h30 14h30 à 15h15	Apprentissage de la natation sur le dos et respiration aquatique.
	<b>Initiation 2</b>	mercredi mercredi jeudi	10h45 à 11h30 15h15 à 16h00 17h00 à 17h45	Apprentissage de la brasse
	<b>Perfectionnement 1</b>	lundi mardi mercredi jeudi	17h45 à 18h30 17h45 à 18h30 16h00 à 16h45 17h45 à 18h30	Apprentissage du crawl.
	<b>Perfectionnement 2</b>	lundi mercredi	17h00 à 17h45 18h00 à 18h45	
Collégiens 11 / 12 ans	<b>Natation sportive</b>	mercredi	17h00 à 18h00	Perfectionnement des 4 nages.
12/16 ans		Vendredi	17h00 à 18h00	Entraînement : être motivé et surtout aimer nager.