



AQUAFITNESS

Aquafitness : Cours aquatique accessible à tous visant un entretien général du corps et une tonification. Pour ceux qui veulent découvrir la gym aquatique, rester en forme, cette activité regroupe un travail du cœur associé à un travail musculaire modéré. (*frites, planches*) 45'

Aquafitness : Cours dynamique et complet sous forme d'initiation à la musculation aquatique en utilisant du matériel offrant une meilleure résistance. L'objectif est de sculpter/ raffermir / remodeler son corps tout en travaillant l'endurance cardiovasculaire. (*haltères*) 45'

Aquafitness : Activité rythmée fun et complète favorisant l'endurance cardiovasculaire et musculaire, faisant appel à la coordination des exercices du haut et bas du corps et de la sangle abdominale. 45'

Aquabuilding : Activité intense avec un renforcement musculaire par l'utilisation d'un matériel offrant une exceptionnelle résistance. (*hydrotonnes*) 45'

Body palm : pratiqué dans le bassin sportif, sans avoir pieds et sur fond musical très rythmé, le body palm est une activité fun et sportive où la résistance de l'eau permet de raffermir, remodeler, affiner, tonifier son corps. (*palmes, gants et ceintures*) 45'

AQUABIKING

Elimination de la cellulite par l'hydromassage

Faire du vélo dans l'eau ! Renforcement musculaire du bas du corps et des abdominaux, tout en associant un travail cardio-vasculaire. Cette activité permet aussi d'améliorer la circulation sanguine et de favoriser l'élimination de la cellulite. 3 niveaux d'intensité : **bleu**, **rouge** (45') et **noir** (30')

DOMIN'O

De la peur au plaisir ! La méthode DOMIN'O est centrée sur le partage et la mise en confiance.

En petits groupes, vous bénéficierez d'un programme personnalisé qui s'adapte au profil de chacun afin d'acquérir de l'autonomie dans l'eau.

NATATION SPORT ADULTE

Débutant : Ce niveau est dédié pour les personnes qui souhaitent apprendre à nager. Objectif : être capable de se déplacer seul en grand bain, sans appréhensions.

Perfectionnement : Vous nagez la brasse et le dos, ce créneau de perfectionnement va vous accompagner vers la pratique du crawl. Corrections techniques, développement des capacités physiques, ce programme personnalisé vous garantit progression et dépassement de soi dans la convivialité du groupe.



Activités **enfant**

BEBES NAGEURS

Destiné aux enfants de 6 mois à 5 ans, cette activité a pour objectif de créer un moment de complicité entre l'enfant et ses parents. Il s'agit de proposer aux enfants un environnement aquatique enrichissant qui par des animations et des aménagements variés soit source d'éveil, de plaisir partagé. **Tous les samedis de 9h30 à 11h (hors vacances).**

ECOLE DE NATATION

3 groupes de niveau sont proposés pour les enfants de 6 à 14 ans. Celui de votre enfant sera établi au préalable par nos maîtres-nageurs, lors d'un test d'évaluation :

Kid's

: Destiné aux enfants de 3 à 5 ans, les KID'S découvrent et se familiarisent au milieu aquatique en s'amusant ! Les jeux collectifs et les parcours permettent à l'enfant d'être en confiance dans l'eau. **Mercredi à 14h**

Niveau Vert

: A partir de 6 ans, ce groupe permet à l'enfant d'accéder progressivement à l'autonomie aquatique sans matériel. **Mercredi à 16h ou 17h**

Niveau Bleu

: Les nageurs de ce groupe se déplacent sans difficulté sur une longueur (25 mètres). Ils apprendront les nages codifiées (dos et brasse). **Mardi à 17h15 ou mercredi à 15h**

Niveau Rouge

: Les nageurs de ce groupe découvriront une troisième nage, le crawl. Ils se perfectionneront dans les 3 nages (dos, brasse et crawl). **Jedi à 17h15**

Niveau Noir

: Le groupe des champions en herbe ! Apprentissage de la nage papillon, maîtrise des 4 nages enchaînés, initiation au sauvetage aquatique, un programme complet dans une ambiance conviviale ! **Vendredi à 17h15**

STAGE DE NATATION

Activité encadrée par un maître-nageur, qui concerne les enfants de 6 à 14 ans. Les objectifs sont de se familiariser, d'obtenir une autonomie dans le milieu aquatique, d'apprendre les techniques de bases et de se perfectionner selon le niveau de l'enfant. Elle se déroule uniquement pendant les vacances scolaires sur 5 ou 10 séances. **Du lundi au vendredi.**





AQUAFITNESS

Aquafitness : Cours aquatique accessible à tous visant un entretien général du corps et une tonification. Pour ceux qui veulent découvrir la gym aquatique, rester en forme, cette activité regroupe un travail du cœur associé à un travail musculaire modéré. (matériel: frites, planches) 45'

Aquafitness : Cours dynamique et complet sous forme d'initiation à la musculation aquatique en utilisant du matériel offrant une meilleure résistance. L'objectif est de sculpter/ raffermir / remodeler son corps tout en travaillant l'endurance cardiovasculaire. (matériel: haltères) 45'

Aquafitness : Activité rythmée fun et complète favorisant l'endurance cardiovasculaire et musculaire, faisant appel à la coordination des exercices du haut et bas du corps et de la sangle abdominale. 45'

Aquabuilding : Activité intense avec un renforcement musculaire par l'utilisation d'un matériel offrant une exceptionnelle résistance. 45'

Body palm : pratiqué dans le bassin sportif, sans avoir pieds et sur fond musical très rythmé, le body palm est une activité fun et sportive où la résistance de l'eau permet de raffermir, remodeler, affiner, tonifier son corps. 45'

AQUABIKE

Elimination de la cellulite par l'hydromassage

Faire du vélo dans l'eau ! Renforcement musculaire du bas du corps et des abdominaux, tout en associant un travail cardio-vasculaire. Cette activité permet aussi d'améliorer la circulation sanguine et de favoriser l'élimination de la cellulite. 3 niveaux d'intensité : **bleu**, **rouge** (45') et **noir** (30')

DOMIN'O

De la peur au plaisir ! La méthode DOMIN'O est centrée sur le partage et la mise en confiance.

En petits groupes, vous bénéficierez d'un programme personnalisé qui s'adapte au profil de chacun afin d'acquérir de l'autonomie dans l'eau.

NATATION SPORT ADULTE

Débutant : Ce niveau est dédié pour les personnes qui souhaitent apprendre à nager. Objectif : être capable de se déplacer seul en grand bain, sans appréhensions.

Perfectionnement: Vous nagez la brasse et le dos, ce créneau de perfectionnement va vous accompagner vers la pratique du crawl. Corrections techniques, développement des capacités physiques, ce programme personnalisé vous garantit progression et dépassement de soi dans la convivialité du groupe.



BEBES NAGEURS

Destiné aux enfants de 6 mois à 5 ans, cette activité a pour objectif de créer un moment de complicité entre l'enfant et ses parents. Il s'agit de proposer aux enfants un environnement aquatique enrichissant qui par des animations et des aménagements variés soit source d'éveil, de plaisir partagé. **Tous les samedis de 9h30 à 11h (hors vacances).**

ECOLE DE NATATION

3 groupes de niveau sont proposés pour les enfants de 6 à 14 ans. Celui de votre enfant sera établi au préalable par nos maîtres-nageurs, lors d'un test d'évaluation :

Kid's

: Destiné aux enfants de 3 à 5 ans, les KID'S découvrent et se familiarisent au milieu aquatique en s'amusant ! Les jeux collectifs et les parcours permettent à l'enfant d'être en confiance dans l'eau. **Mercredi à 14h**

Niveau Vert

: A partir de 6 ans, ce groupe permet à l'enfant d'accéder progressivement à l'autonomie aquatique sans matériel. **Mercredi à 16h ou 17h**

Niveau Bleu

: Les nageurs de ce groupe se déplacent sans difficulté sur une longueur (25 mètres). Ils apprendront les nages codifiées (dos et brasse). **Mardi à 17h15 ou mercredi à 15h**

Niveau Rouge

: Les nageurs de ce groupe découvriront une troisième nage, le crawl. Ils se perfectionneront dans les 3 nages (dos, brasse et crawl). **Jedi à 17h15**

Niveau Noir

: Le groupe des champions en herbe ! Apprentissage de la nage papillon, maîtrise des 4 nages enchaînés, initiation au sauvetage aquatique, un programme complet dans une ambiance conviviale ! **Vendredi à 17h15**

STAGE DE NATATION

Activité encadrée par un maître-nageur, qui concerne les enfants de 6 à 14 ans. Les objectifs sont de se familiariser, d'obtenir une autonomie dans le milieu aquatique, d'apprendre les techniques de bases et de se perfectionner selon le niveau de l'enfant. Elle se déroule uniquement pendant les vacances scolaires sur 5 ou 10 séances. **Du lundi au vendredi.**

