|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| fitness | **Circuit training****Body scult****Stretch and mobility** | LundiMardiJeudi | 18h45 à 19h3012h30 à 13h1518h45 à 19h30 | \*\*\*\*\*\*\* | Activité cardio et de renforcement musculaire sous forme de circuit.Travail complet de l’ensemble du corps. |
| **Swim training** | Mardi | 20h30 à 21h15 | \*\*\*\* | Circuit dynamique combinant des activi- tés de natation (nage, apnée, sauvetage) avec des activités de renforcement musculaire en dehors de l’eau (gainage / musculation, renforcement musculaire). |

\* 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 | **Aquagym douce** | MardiVendredi | 16h15 à 17h16h15 à 17h | \* | Activité modérée axée sur la mobilité et la souplesse articulaire. Travail cardio adapté. |
| **Aqua dos** | Jeudi | 16h15 à 17h | \* | Activité de renforcement musculaire. Exercices de gainage, dynamiques et posturaux. Nage avec palmes. Savoir nager. |
| **Aquagym** | LundiLundiMercrediVendredi | 12h30 à 13h1518h45 à 19h3012h15 à 13h0012h30 à 13h15 | \*\* | Activité combinant des exercices de mobilisation et de renforcement muscu- laire. Travail cardio-vasculaire. |
| **Aqua fitness** | MercrediJeudiVendredi | 20h30 à 21h1520h45 à 21h3019h00 à 19h45 | \*\*\* | Activité dynamique combinant aqua- boxing - jogging - circuit-training. |
| **Aquabiking** | LundiLundiLundiMardiMardi Mercredi JeudiJeudi Vendredi | 12h30 à 13h1518h45 à 19h3019h45 à20h3012h30 à 13h1518h45 à 19h3012h30 à 13h1518h45 à 19h3020h00 à 20h4512h15 à 13h00 | \*\* | Travail du cardio sur vélo et renforcement musculaire. |
| **Natation sportive** | LundiMercredi | 20h45 à 21h3019h30 à 20h15 |  |  |
|  | **Aqua palmes** | Jeudi | 20h00 à 20h45 | \*\* | Apnée et endurance. |
| NATATION | **Aqua confiance** | Mercredi | 18H45 à 19h30 | \* | Découverte de l’immersion et flottement dorsal |
| **Initiation 1** | Jeudi | 19h45 à 20h30 | \* | Apprentissage de la brasseNiveau d’entrée : savoir se déplacer sur 10 m au grand bain + flottaison dorsale |
| **Initiation 2** | Mardi | 19h45 à 20h30 | \* | Apprentissage du crawl.Niveau d’entrée : savoir nager 25 m sur le dos et 25 m en brasse avec respiration aquatique |
| **Perfectionnement** | LundiMardiMercredi | 19h45 à 20h3019h45 à 20h3018h45 à 19h30 | \*\* | Initiation à la nage papillon. Entrainement en dos, brasse et crawl |
| **BNSSA** | Vendredi | 20h00 à 21h30 |  | Formation BNSSA avec la croix blanche |



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Âges | Activités | Jours | Horaires | But de l’activité |
| **Tout petits** | **Bébé nageur** | Samedi | 10h00 à 10h45 | Eveil aquatique. |
| **Jardin aquatique** | Samedi | 11h00 à 11h45 | Aisance aquatique. |
| **4 / 5 ans** | **Familiarisation** | Mercredi | 09h45 à 10h3009h45 à 10h3013h30 à 14h15 | Familiarisation vers l’autonomie. |
| **6 / 12 ans** | **Familiarisation** | LundiMercredi | 17h00 à17h4513h30 à 14h15 | Equilibre ventral et dorsal.Vers une autonomie au grand bain. |
| **Initiation 1** | MardiMercrediMercrediMercredi |  17h00 à 17h4509h45 à10h3010h45 à11h3013h30 à 14h15 | Apprentissage de la natation sur le dos et respiration aquatique. |
| **Initiation 2** | LundiMercrediMercrediMercrediJeudi | 17h00 à 17h4510h45 à 11h3014h30 à 15h1515h15 à 16h0017h00 à 17h45 |   Apprentissage de la brasse. |
| **Perfectionnement 1** | LundiMardi mercrediMercrediJeudi | 17h45 à 18h3017h45 à18h3010h45 à 11h3016h00 à 16h4517h45 à 18h30 | Apprentissage du crawl. |
| **Perfectionnement 2** |  Lundi LundiMercredi | 17h45 à 18h3017h45 à 18h30 17h45 à 18h30 |  Apprentissage des 4 nages |
| C**ollégiens****11 / 12 ans** | **Natation sportive** | Mercredi | 17h00 à 17h45 |  Perfectionnement des 4 nages. |
| **12 / 16 ans** | Vendredi | 17h15 à 18h00 |  Entrainement : être motivé et  Surtout aimer nager. |

Activités enfants