

* 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	Mardi Vendredi	16h15 à 17h 16h15 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	Lundi Lundi Mercredi Vendredi	12h15 à 13h00 18h45 à 19h30 12h15 à 13h00 12h30 à 13h15	**	Activité combinant des exercices de mobilisation et de renforcement musculaire. Travail cardio-vasculaire.
	Aqua fitness	Mercredi Jeudi Vendredi	20h30 à 21h15 20h45 à 21h30 19h00 à 19h45	***	Activité dynamique combinant aqua-boxing - jogging - circuit-training.
	Aquabiking	Lundi Lundi Lundi Mardi Mardi Mercredi Jeudi Jeudi Vendredi	12h30 à 13h15 18h45 à 19h30 19h45 à 20h30 12h30 à 13h15 18h45 à 19h30 12h30 à 13h15 18h45 à 19h30 20h00 à 20h45 12h15 à 13h00	**	Travail du cardio sur vélo et renforcement musculaire.
	Natation sportive	Lundi Mercredi	20h45 à 21h30 19h30 à 20h15		
	Aqua palmes	Jeudi	20h00 à 20h45	**	Apnée et endurance.
NATATION	Aqua confiance	Mercredi	19h00 à 19h45	*	Découverte de l'immersion et flottage dorsal
	Initiation 1	Jeudi	19h45 à 20h30	*	Apprentissage de la brasse Niveau 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	Lundi Mardi Mercredi Mercredi	19h45 à 20h30 19h45 à 20h30 18h45 à 19h30 19h45 à 20h30	**	Initiation à la nage papillon. Entraînement en dos, brasse et crawl
	BNSSA	Vendredi	20h00 à 21h30		Formation BNSSA avec la croix blanche

FITNESS	Circuit training	Lundi	18h45 à 19h30	****	Activité cardio et de renforcement musculaire sous forme de circuit. Travail complet de l'ensemble du corps.
	Body sculpt	Mardi	12h30 à 13h15	**	
	Stretch and mobility	Jeudi	18h45 à 19h30	*	
	Swim training	Mardi	20h30 à 21h15	****	Circuit dynamique combinant des activités de natation (nage, apnée, sauvetage) avec des activités de renforcement musculaire en dehors de l'eau (gainage /musclature, renforcement musculaire).



Activités enfants

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 10h30 09h45 à 10h30 13h30 à 14h15	Familiarisation vers l'autonomie.
6 / 12 ans	Familiarisation	Lundi Mercredi	17h00 à 17h45 13h30 à 14h15	Equilibre ventral et dorsal. Vers une autonomie au grand bain.
	Initiation 1	Mardi Mercredi Mercredi Mercredi	17h00 à 17h45 09h45 à 10h30 10h45 à 11h30 13h30 à 14h15	Apprentissage de la natation sur bdos et respiration aquatique.
	Initiation 2	Lundi Mercredi Mercredi Mercredi Jeudi	17h00 à 17h45 10h45 à 11h30 14h30 à 15h15 15h15 à 16h00 17h00 à 17h45	Apprentissage de la brasse.
	Perfectionnement 1	Lundi Mardi mercredi Mercredi Jeudi	17h45 à 18h30 17h45 à 18h30 10h45 à 11h30 16h00 à 16h45 17h45 à 18h30	Apprentissage du crawl.
	Perfectionnement 2	Lundi Lundi Mercredi	17h45 à 18h30 17h45 à 18h30 17h45 à 18h30	Apprentissage des 4 nages
Collégiens 11 / 12 ans	Natation sportive	Mercredi	17h00 à 17h45	Perfectionnement des 4 nages.
12 / 16 ans		Vendredi	17h15 à 18h00	Entraînement : être motivé et Surtout aimer nager.