

Horaires des animations

Fin des séances le 14 juin 2020

Bébés d'eau (6 mois à 4/5 ans)

L'éveil aquatique, un moment privilégié pour la cellule familiale

- 6 mois jusqu'à marche acquise : samedi 11h30 à 12h
- Marche acquise jusqu'à 4/5 ans : samedi 12h à 13h

Aqua ludique (4 ans à 6 ans)

L'autonomie par le plaisir. Apprendre de façon ludique.

- Mercredi: 13h-13h35 13h35-14h10 14h10-14h45

Leçons de natation enfants (autour de 6 ans)

Découvrir l'eau, apprendre toutes les formes de propulsions

- Lundi et jeudi : 17h à 17h50 (niveau 1, 2, 3)
Ou 17h55 à 18h45 (uniquement niveau 1 et 2)
- Mardi et vendredi : 17h à 17h50 (niveau 1, 2, 3)

Ecole 4 nages Dépasser le niveau basique de sécurité

Poursuivre l'apprentissage vers les 4 nages :

Niveau 1 : Ecole Sauv'nage (nageurs issus des leçons)

- Lundi et jeudi de 17h00 à 18h00
- Mercredi de 10h à 11h

Niveau 2 : Ecole Pass' sports de l'eau (nés 2009 et +)

- Mardi et vendredi de 17h00 à 18 h00
- Mercredi 9h à 10h

Niveau 3 Ecole pass'compétition : (nés en 2009 et +)

- Lignes 2, 3, 4, 5 mardi et vendredi de 17h00 à 18 h00
- Mercredi : Avenirs 1 11H-12H15, Avenirs 2 12H45-14H30

Niveau 4 : Avenirs 1 (G nés en 2009 et + F 2010 et+)

- °. Lignes 6 mardi et vendredi de 17h00 à 18 h00
- ° lignes 1, 2, 3 Mercredi 11H-12H15

Ecole de water-polo participer à 2 séances de l'école 4 nages

- Samedi: 12h à 14h (water polo)
- Mercredi: 16h à 18h (water polo)

Section Prépa compétition 2007 et moins

Accéder au pass'compétition, puis intégrer l'école de WP

Ou le niveau obligatoire pour la compétition natation

- Mercredi: 13H45-15h et Samedi: 14h15-15h30

Section « Loisir » et perfectionnement adolescents 2007 et moins

Se perfectionner sans obligation de compétition. Pratiquer une activité sportive jusqu'au BAC

Critères d'entrée : dos, respiration crawl, ciseau jambes brasse.

- Mercredi : 15h à 16h et samedi : 15h30-16h30

Adultes (durée 50mn) Fin des séances le 28 juin 2020

Aquagym S'entretenir sans traumatisme

- Lundi: 9h30- 12h10 - 15h10 - 18h45 - 19h40
- Mardi: 8h10 - 12h10 - 16h10 - 18h10 - 19h10
- Mercredi : 8h10 - 12h10
- Jeudi : 8h10 - 12h10 - 15h - 19h40
- Vendredi : 8h10 - 12h10 - 16h - 17h55 - 18h50
- Samedi : 8h (surcharge pondérale) 8h55

Aqua SCT tonic Renforcement musculaire au grand bain

- Mardi au Vendredi 9h30
- Mercredi : 18h10 et 20h

Aqua cycling

- Lundi : 8h30 - 11h10 – 14h15 - 20H40
- Mardi : 20H10
- Mercredi : 9h10 – 10H10
- Jeudi : 20H40
- Vendredi : 11H15 – 14H
- Samedi : 18h15 **ATTENTION** (19h15 à partir des horaires d'ouverture au public de la période estivale)
- Dimanche : 8H45 **ATTENTION** (9h15 à partir des horaires D'ouverture au public de la période estivale)

Natation Adultes

Se perfectionner, s'entretenir, acquérir un bagage 4Nages

- Lundi-Jeudi 19H40
- Lundi 9h30 à 11h, proposition de conseils et programme, 11h et plus, natation libre.

Bi- aqua Vendredi 19H55

Palmes Activité dans le grand bain

Lundi 9H30-10H20 et Mercredi : 19H