AQUA MÔMES

BÉBÉS NAGEURS *

De 6 à 42 mois

Les séances de Bébés nageurs permettent de découvrir tout en douceur l'eau en famille avec un maître-nageur formé à la petite enfance. L'eau est à 32°
Port de couche de bain obligatoire

JARDIN AQUATIQUE

Eau 31°C

Un bassin chauffé et aménagé de tapis, toboggan et parcours aquatiques. Il permet une découverte de la piscine stimulante, sous la surveillance d'un MNS.
Port de couche de bain obligatoire
Tarif : entrée piscine

APPRENTISSAGE

À partir de 6 ans

Apprendre à nager c'est vital !
Groupe de 5 enfants par MNS, 30 min, 10 séances préconisées.
Deux cours/semaine à 17h30 mardi et vendredi ★
Changement d'horaires pendant les vacances scolaires

ÉCOLE DE NAGE *

3 niveaux

Le plaisir de se dépenser, de progresser et d'apprendre de nouvelles nages.
165 € l'année *(de septembre à juin)*

AQUA ADULTES

à partir de 16 ans

AQUAPHOBIE *

Se réconcilier avec l'eau et vaincre son appréhension.

APPRENTISSAGE NIVEAU 2 *

Apprendre les premières techniques de nage en grand bassin

PERFECTIONNEMENT *

Savoir nager

Progresser et maîtriser les techniques de nage

AQUA FORMES

à partir de 16 ans *Tous publics*

AQUADOUCE *

Dans une eau à 31°, d'intensité modérée, une activité aux multiples bienfaits, relaxation assurée !

AQUAGYM

Véritable complément santé, d'intensité modérée et sans limite d'âge

AQUAJOGGING

Savoir nager

Renforcement du système cardiovasculaire et musculaire, intensité forte

AQUATONICITÉ

Défoulement garanti au cours d'une séance dynamique et rythmée ! Intensité forte.

AQUATRAINING

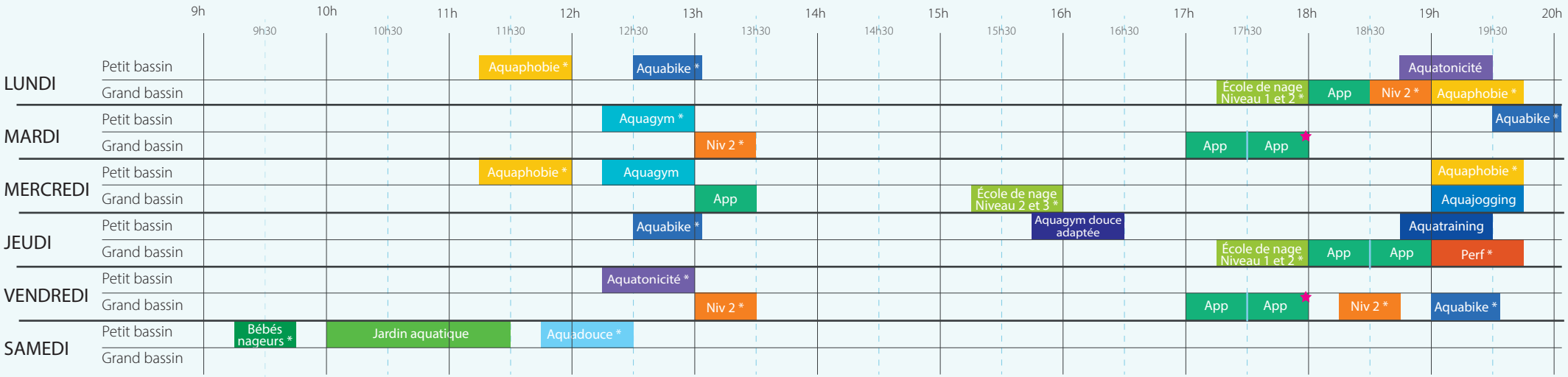
D'intensité très forte à une cadence soutenue, musclez-vous à l'aide d'haltères, d'aquabikes...

AQUABIKE *

Une activité soutenue et rythmée qui allie les bienfaits du vélo et de l'aquagym

AQUAGYM DOUCE ADAPTÉE

Spécialement conçue pour les personnes ayant des besoins particuliers ou des limitations physiques



* Cours suspendus pendant les petites vacances scolaires

de septembre à juin
Se renseigner à l'accueil pour les cours maintenus pendant la période estivale

Inscriptions : 03 85 60 09 90