

AQUA MÔMES

à partir de 16 ans

AQUA ADULTES

à partir de 16 ans

AQUA FORMES

Tous publics



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

Apprendre à nager c'est vital !
À partir de 6 ans
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)



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

Le cours est suspendu temporairement



AQUATRaining

Le cours est suspendu temporairement



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



AQUAPHOBIE *

Le cours est annulé jusqu'en décembre 2024



APPRENTISSAGE NIVEAU 2 *

Le cours est annulé jusqu'en décembre 2024



PERFECTIONNEMENT *

Savoir nager
Progresser et maîtriser les techniques de nage

	9h	9h30	10h	10h30	11h	11h30	12h	12h30	13h	13h30	14h	14h30	15h	15h30	16h	16h30	17h	17h30	18h	18h30	19h	19h30	20h	
LUNDI	Petit bassin	Grand bassin																						
MARDI	Petit bassin	Grand bassin																						
MERCREDI	Petit bassin	Grand bassin																						
JEUDI	Petit bassin	Grand bassin																						
VENDREDI	Petit bassin	Grand bassin																						
SAMEDI	Petit bassin	Grand bassin																						

* 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