

ECOLE DE NATATION MUNICIPALE DE GEX 2021 - 2022

	Années	Groupes		Mardi	Merc	Jeudi	Vend	
Jardin aquatique	Né en 2017-2018 et avant le 01/09/2019	jardin aquatique 2/4 ans	Séance avec au moins 1 parent dans l'eau par enfant . Le temps de la séance est libre dans le créneau proposé. Attention : Seul le ou les enfants inscrit(s) à l'activité sont accepté(s). Aucun autre enfant (frère, soeur...) dans l'enceinte de la piscine durant l'activité.		9h-10h			
5 / 6 ans	2016	Poissons 1	Enfant ayant une accoutumance à l'eau. Enseignement ludique adapté à l'âge. Groupe de 8 enfants par moniteur.		10h15-11h			
	2016	Poissons 2			11h15-12h			
	2016-2015	Poissons 3			12h15-13h			
Enfants nageurs	2014	JEU	Déplacement sur 10 m, sauter, s'immerger sans matériel de flottaison			17h-18h		
		MERC			14h-15h			
	2013	VEND	Déplacement sur 25 m, sauter, s'immerger sans matériel de flottaison				17h-18h	
		MERC			14h-15h			
		JEU				17h-18h		
	2012	MAR	Déplacement sur 25 m, sauter, s'immerger sans matériel de flottaison	17h-18h				
		VEND					17h-18h	
		JEU				17h-18h		
	2011	MAR	Déplacement sur 25 m, sauter, s'immerger sans matériel de flottaison	17h-18h				
		VEND					17h-18h	
2010 - 2009	MAR	Déplacement sur 25 m, sauter, s'immerger sans matériel de flottaison	17h-18h					
Enfants non nageurs	2014 - 2013 2012	MERC			14h-15h			
Adultes	Perf niveau 1		Déplacement sur 25 m, sauter, s'immerger sans matériel de flottaison	18h-19h				
	Perf niveau 2		Nager 1200 m dans l'heure et maîtriser 2 nages	18h-19h				
				19h-20h				
	Perf niveau 3		Nager 2000 m dans l'heure et maîtriser 3 nages	19h-20h				
	Débutants		Pas de déplacement en eau profonde. Appréhension.			18h-19h		
	Aquagym		Activité gymnique dans l'eau, alliant différentes approches sportives : cardio, renforcement musculaire, gainage, stretch... Accès nageurs et non nageurs. Cours de 45 min.	20h				
					20h			
Aquagym Sénior		Activité gymnique douce, dans l'eau, réservée aux séniors. Accès nageurs et non nageurs. Cours de 45 min.	16h					