

Présentation des activités annuelles de l'école de natation municipale

Le jardin aquatique 2/4 ans (parent/enfant)

Jour	Mercredi	<ul style="list-style-type: none"> • Descriptif : activité de découverte du milieu aquatique. Dans un aménagement de bassin ludique, faites découvrir à votre enfant les plaisirs de l'eau, sur les conseils d'un spécialiste. Venez partager un moment de détente avec votre enfant. • Fonctionnement : la durée de baignade est libre, dans le créneau horaire imparti. Attention : seul(s) le ou les enfant(s) inscrit(s) à l'activité sont accepté(s). Nous ne tolérons pas d'autres enfants (frère, sœur ...) dans l'enceinte de la piscine durant l'activité.
Heures	9h-10h	
Catégorie d'âge	Né en 2018-2019 et avant le 1/09/2020	

Les Poissons 1 et 2

Jour	Mercredi		<ul style="list-style-type: none"> • Niveau minimum requis : aucun • Descriptif : acquisition de la flottaison dorsale et ventrale et apprentissage des mouvements de base. L'activité est proposée à dominante ludique.
Heures	10h15-11h	11h15-12h	
Catégorie d'âge	2016 - 2017		

Le groupe enfants débutants

Jour	Mercredi	<ul style="list-style-type: none"> • Niveau minimum requis : aucun • Descriptif : acquisition de la flottaison dorsale et ventrale et apprentissage des mouvements de base. L'activité est proposée à dominante ludique.
Heures	11h15-12h	
Catégorie d'âge	De 2015 à 2010	

Les groupes enfants nageurs

CRABE / HIPPOCAMPE	Mardi 17h-18h	<ul style="list-style-type: none"> • Niveau requis : savoir mettre la tête dans l'eau. • Descriptif : apprentissage des 4 nages. Les cours se divisent généralement comme suit : 40 mn technique de nage, 20 mn ludique accès sur des jeux de groupes.
SARDINE / LOUTRE	Jeudi 17h-18h	
OTARIE / DAUPHIN	Vendredi 17h-18h	

Adultes débutants

Jour	Jeudi	<ul style="list-style-type: none"> • Niveau requis : aucun • Descriptif : apprentissage des équilibres, de l'immersion et de la flottaison.
Heures	18h-19h	
Catégorie d'âge	Adultes	

Adultes perfectionnement

Jour	Mardi		<ul style="list-style-type: none"> • Niveau minimum requis : savoir se déplacer sur 25 mètres sans matériel de flottaison. • Descriptif : apprentissage ou perfectionnement des 4 nages.
Heures	18h-19h	19h-20h	
Catégorie d'âge	Adultes		

Aquagym

Jour	Mardi	Jeudi	<ul style="list-style-type: none"> • Niveau minimum requis : aucun • Descriptif : activité basée sur le développement des différents groupes musculaires et l'amélioration de sa condition physique. Venez découvrir une autre forme de gymnastique qui utilise la souplesse et la résistance de l'eau.
Heures	20h-20h45		
Catégorie d'âge	Adultes		

Aquagym Séniors

Jour	Mardi	<ul style="list-style-type: none"> • Niveau requis : aucun • Descriptif : activité basée sur l'entretien de sa condition physique, de sa tonicité et de sa souplesse.
Heures	16h-16h45	
Catégorie d'âge	Adultes Séniors	

Nos activités fonctionnent de **septembre à juin** durant la période scolaire.