

			Mardi	Merc	Jeudi	Vend
Jardin aquatique 2/4 ans	Né en 2018-2020 et avant le 01/09/2020	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		
2017-2016 5/6 ans	Poissons 1	Enfant ayant une accoutumance à l'eau. Enseignement ludique adapté à l'âge. Groupe de 8 enfants par moniteur environ.		10h15-11h		
	Poissons 2			11h15-12h		

de 2015 à 2010	Enfants non nageurs	l'attribution du groupe dépendra du niveau de l'enfant suivant le résultat obtenu après le passage d'un test... (prendre rendez-vous pour les nouveaux adhérents)		11h15-12h			
	CRABE			17h-18h			
	HIPPOCAMPE						
	SARDINE					17h-18h	
	LOUTRE						
	OTARIE						17h-18h
	DAUPHIN						

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				