

# Présentation des activités annuelles de l'école de natation municipale

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

<b>Jour</b>	Mercredi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Descriptif</b> : 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.</li> <li>• <b>Fonctionnement</b> : 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.</li> </ul>
<b>Heures</b>	9h-10h	
<b>Catégorie d'âge</b>	Né en 2019 - 2021 et avant le 1/09/2021	

## Les Poissons 1 et 2

<b>Jour</b>	Mercredi		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Niveau minimum requis</b> : aucun</li> <li>• <b>Descriptif</b> : acquisition de la flottaison dorsale et ventrale et apprentissage des mouvements de base. L'activité est proposée à dominante ludique.</li> </ul>
<b>Heures</b>	10h15-11h	11h15-12h	
<b>Catégorie d'âge</b>	Né en 2018 - 2017		

## Le groupe enfants débutants

<b>Jour</b>	Mercredi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Niveau minimum requis</b> : aucun</li> <li>• <b>Descriptif</b> : acquisition de la flottaison dorsale et ventrale et apprentissage des mouvements de base.</li> </ul>
<b>Heures</b>	11h15-12h	
<b>Catégorie d'âge</b>	2016-2015-2014	

## Les groupes enfants nageurs

2016 - 2015	Mardi 17h-18h	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Niveau requis</b> : savoir se déplacer à minima sur 25 m avec une frite ou sur 10 mètres en eau profonde, sauter et aller sous l'eau sans matériel de flottaison.</li> <li>• <b>Descriptif</b> : 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.</li> </ul>
2014 - 2013	Jeudi 17h-18h	
2012 - 2011	Vendredi 17h-18h	
2010-2009-2008	Vendredi 18h-19h	Savoir nager un 75 m 3 nages codifiées. Groupe qui sera initié au sauvetage aquatique

## Adultes débutants

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

## Adultes perfectionnement

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

## Aquagym

<b>Jour</b>	Mardi	Jeudi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Niveau minimum requis</b> : aucun</li> <li>• <b>Descriptif</b> : 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.</li> </ul>
<b>Heures</b>	20h-20h45		
<b>Catégorie d'âge</b>	Adultes		

## Aquagym Séniors

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