

			Mardi	Merc	Jeudi	Vend
Jardin aquatique 2/4 ans	Né en 2019-2021 et avant le 01/09/2021	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 2018 - 2017	Poissons 1	Enfant de tout niveau (débutant ou pas) Enseignement ludique adapté à l'âge.		10h15-11h		
	Poissons 2	Groupe de 8 enfants par moniteur environ.		11h15-12h		

de 2016 à 2008	Enfants non nageurs	Enfant qui n'a pas les compétences minimum pour intégrer les groupes ci-dessous		11h15-12h		
	2016 - 2015	Etre capable de sauter en grande profondeur, s'immerger et se déplacer sur 25 m avec une frite ou sur 10 m sans matériel de flottaison (ventral ou dorsal)	17h-18h			
	2014 - 2013	Etre capable de sauter en grande profondeur, s'immerger et se déplacer sur 12,5 m sur le ventre + 12,5 m sur le dos sans matériel de flottaison			17h-18h	
	2012 - 2011	Sauter en grande profondeur, s'immerger + 50 m 2 nages ou 75 m 3 nages codifiées				17h-18h
	2010 - 2009 - 2008	Sauter en grande profondeur, s'immerger + 75 m 3 nages codifiées (groupe qui sera initié au sauvetage aquatique)				18h-19h

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			
	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, strech... Accès nageurs et non nageurs. Cours de 45 min.	20h			
	Aquagym Sénior	Activité gymnique douce, dans l'eau, réservée aux séniors. Accès nageurs et non nageurs. Cours de 45 min.	16h		20h	