

ECOLE DE NATATION MUNICIPALE DE GEX 2026 - 2027

			Mercredi				
5 / 6 ans 2021 - 2020	Poissons 1	Enfant débutant qui ne met pas la tête sous l'eau. Grande appréhension de l'eau.				11h - 11h45	
	Poissons 2	Enfant qui met la tête sous l'eau un petit peu. Appréhension de l'eau. Sait se déplacer avec du matériel.				11h - 11h45	
	Poissons 3	Enfant qui met la tête sous l'eau facilement. Déplacement uniquement avec du matériel.					11h45 - 12h30
	Poissons 4	Enfant à l'aise dans l'eau, qui saute en grande profondeur, n'a pas de technique de nage...					11h45 - 12h30

de 2019 à 2016	2019 - 2018	Etre capable de s'immerger et de se déplacer sur 25 m avec une frite ou sur 10 m sans matériel de flottaison.		9h30 - 10h15			
	2019 - 2018	Etre capable de s'immerger + 50 m 2 nages sans matériel de flottaison.			10h15 - 11h		
	2017 - 2016	Etre capable de s'immerger + 100 m 2 nages sans matériel de flottaison.	8h45 - 9h30				

			Mardi	Jeudi
Adultes	Débutants	Pas de déplacement en eau profonde. Appréhension.		18h - 18h45
	Perf niveau 1	Maîtriser 2 nages, nager environ 1200 m dans l'heure.	18h - 19h	
	Perf niveau 2	Maîtriser 3 nages, nager environ 2000 m dans l'heure.	19h - 20h	
	Aquagym	Activité gymnique dans l'eau, alliant différentes approches sportives : cardio, renforcement musculaire, gainage, stretch... Accès nageurs et non nageurs. Cours de 45 min.		19h - 19h45
	Aquagym sénior	Activité gymnique douce, dans l'eau, réservée aux séniors. Accès nageurs et non nageurs. Cours de 45 min.	16h - 16h45	