

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

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

Jour	Mercredi	
Heures	9h-11h45	
Catégorie d'âge	Né en 2021 - 2022 et avant le 1/09/2023	<ul style="list-style-type: none"><li><u>Descriptif</u> : 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><u>Fonctionnement</u> : 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>

## Les Poissons 1, 2 et 3

Jour	Mercredi	
Heures	9h ou 9h45 ou 10h30	
Catégorie d'âge	Né en 2020 - 2019	<ul style="list-style-type: none"><li><u>Niveau minimum requis</u> : aucun</li><li><u>Descriptif</u> : acquisition de la flottaison dorsale et ventrale et apprentissage des mouvements de base. L'activité est proposée à dominante ludique.</li></ul>

## Les groupes enfants nageurs

2018	Mardi 17h-18h Mer 11h15-12h15	<ul style="list-style-type: none"><li><u>Niveau minimum requis pour les 2018</u> : 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></ul>
2017	Jeudi 17h-18h Vendredi 17h-18h	<ul style="list-style-type: none"><li><u>Niveau minimum requis pour les 2017</u> : savoir se déplacer sur 12,5 m sur le ventre + 12,5 m sur le dos mètres sans matériel de flottaison, sauter et aller sous l'eau sans matériel.</li></ul>
2016	Vendredi 18h-19h	<ul style="list-style-type: none"><li><u>Niveau minimum requis pour les 2016</u> : savoir se déplacer sur 50 m 2 nages sans matériel de flottaison, sauter et aller sous l'eau sans matériel.</li></ul>
2015	Vendredi 19h-20h	<p><u>Descriptif</u> : 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.</p>

## Adultes débutants

Jour	Jeudi	
Heures	18h-18h45	
Catégorie d'âge	Adultes	<ul style="list-style-type: none"><li><u>Niveau requis</u> : aucun</li><li><u>Descriptif</u> : apprentissage des équilibres, de l'immersion et de la flottaison.</li></ul>

## Adultes perfectionnement

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

## Aquagym

Jours	Mardi : 20h-20h45 Jeudi : 19h-19h45	<ul style="list-style-type: none"><li><u>Niveau minimum requis</u> : aucun</li><li><u>Descriptif</u> : 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>
Catégorie d'âge	Adultes	

## Aquagym Séniors

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

Nos activités fonctionnent de septembre à juin durant la période scolaire (pas cours les jours fériés).