

Présentation des activités annuelles de l'école de natation municipale

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

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

Les Poissons 1, 2 et 3

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

Les groupes enfants nageurs

2018	Mardi 17h-18h Mer 11h15-12h15	<ul style="list-style-type: none"> • <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. • <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. • <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. • <u>Niveau minimum requis pour les 2015</u> : savoir se déplacer sur 100 m 2 nages sans matériel de flottaison, sauter et aller sous l'eau sans matériel. <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>
2017	Jeudi 17h-18h Vendredi 17h-18h	
2016	Vendredi 18h-19h	
2015	Vendredi 19h-20h	

Adultes débutants

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

Adultes perfectionnement

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

Aquagym

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

Aquagym Séniors

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

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