



ECOLE DE NATATION MUNICIPALE DE GEX 2025 - 2026

			Mardi	Merc	Jeudi	Vend
Jardin aquatique 2/4 ans	Né en septembre 2023 + 2022 + 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-11h45		
5/6 ans 2020 - 2019	Poissons 1	5 ans débutants (peur de mettre la tête dans l'eau)		9h-9h45		
	Poissons 2	5 / 6 ans D+ (met la tête dans l'eau, déplacement uniquement avec matériel)		9h45-10h30		
	Poissons 3	5/ 6 ans D++ (à l'aise dans l'eau, saute en grande profondeur, n'a pas de technique de nage...)		10h30-11h15		

de 2018 à 2015	2018	Etre capable de s'immerger et de se déplacer sur 25 m avec une frite ou sur 10 m sans matériel de flottaison (ventral ou dorsal)	17h-18h	11h15-12h15		
	2017	Etre capable de s'immerger et de se déplacer sur 12,5 m sur le ventre + 12,5 m sur le dos sans matériel de flottaison			17h-18h	17h-18h
	2016	Etre capable de s'immerger + 50 m 2 nages sans matériel de flottaison				18h-19h
	2015	Etre capable de s'immerger + 100 m 2 nages sans matériel de flottaison				19h-20h

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				
	Perf niveau 3	Nager 2000 m dans l'heure et maîtriser 3 nages	19h-20h			
	Débutants	Pas de déplacement en eau profonde. Appréhension.			18h-18h45	
	Aquagym	Activité gymniqne dans l'eau, alliant différentes approches sportives : cardio, renforcement musculaire, gainage, strech... Accès nageurs et non nageurs. Cours de 45 min.	20h-20h45		19h-19h45	
	Aquagym Séniors	Activité gymniqne douce, dans l'eau, réservée aux séniors. Accès nageurs et non nageurs. Cours de 45 min.	16h-16h45			

