

avec 4 MNS

			Mardi	Merc	Jeudi	Vend
Jardin aquatique 2/4 ans	Né en 2020-2022 et avant le 01/09/2022	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 2019 - 2018	Poissons 1 Enfant de tout niveau (débutant ou pas) Enseignement ludique adapté à l'âge. Poissons 2 Groupe de 8 enfants par moniteur environ.		10h15-11h 11h15-12h		

de 2017 à 2015	2017	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			
	2016	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	
	2015	Etre capable de s'immerger + 50 m 2 nages sans matériel de flottaison				17h-18h

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-18h45	
	Aquagym	Activité gymnique dans l'eau, alliant différentes approches sportives : cardio, renforcement musculaire, gainage, strech... 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			