

AQUA GYM

Alliance du **sport** et de la **détente** !

Venez pratiquer la gym aquatique, en musique, à votre rythme, en toute convivialité.

En petite profondeur.

Il n'est pas nécessaire de savoir nager.

L: 9h00, 18h00; Ma: 15h00; V: 11h00, 15h00

AQUA FIT

Enchaînement de mouvements sur différentes intensités.

Cours complet sur une chorégraphie très rythmée.

En petite profondeur.

Public sportif.

L: 10h00, 14h00, 18h00; Ma: 14h00; Me: 09h30, 20h00; J: 15h00; V: 09h00

AQUA JOGGING

Enchaînement de déplacements et de renforcements musculaire ou tout le corps est sollicité sans traumatisme.

En grande profondeur.

Une ceinture aide à la flottaison.

Ma: 11h00

FIT RUN

Alliance d'**AQUA FIT** et d'**AQUA JOGGING** !

Venez pratiquer un cours complet (déplacement et gym) avec les bienfaits de la grande profondeur.

Public sportif.

L: 11h00; Ma: 9h00; Me: 11h00, 20h00; J: 12h30; V: 10h00, 14h00

CIRCUIT TRAINING

Travail musculaire et cardio-vasculaire au travers d'ateliers. L'activité bénéficie d'un cadre et d'un matériel spécifique type salle de « fitness ». *Public sportif et petite profondeur.*

L : 12h30 ; V : 12h30

AQUA BIKE

Cours de **vélo**

Aquatique !

Alternance de pédalages de différentes intensités sur une musique rythmée. *Public sportif.*

En petite profondeur.

Il n'est pas nécessaire de savoir nager.

L : 15h00, 19h00 ; Ma : 19h00 ; 20h00 ; Me : 18h00, 19h00 ; J : 14h00 ; V : 19h00 ; S : 12h30

FIT BIKE

Alliance d'**AQUA FIT** et d'**AQUA BIKE** !

Alternance de pédalages et d'exercices de gym sur une chorégraphie rythmée. *Public sportif*

En petite profondeur.

Il n'est pas nécessaire de savoir nager.

L : 20h00 ; Me : 10h15, 20h00

AQUABOXING

Enchaînement en musique de mouvements inspirés de la boxe et des sports aquatiques.

Renforcements musculaire, stimulation de l'activité cardio-respiratoire haute intensité. *Public sportif et petite profondeur.*

Ma : 12h30

Aquagym grand bain

Alliance du sport et de la détente ! Venez pratiquer, en musique à votre rythme et en toute convivialité. Ici les séances se passent en grande profondeur aidé par une ceinture de flottaison. *Il est nécessaire d'être à l'aise dans l'eau.*

Ma : 10h00

Relaxation Aquatique

Obtenir les bienfaits d'une séance de sport, par le biais des techniques de respiration empruntées à la sophrologie et à la méditation (lâcher prise), dans une eau à 33°C.

J : 19h00, 19h30

NB : Les nouveaux cours 2018/2019 apparaissent en rouge.



NATATION ADULTES / ADOS / PREPA SURF

2nd semestre 2018-2019

AQUAPHOBIE

Vous souhaitez vous familiariser progressivement avec le milieu aquatique et prendre confiance dans l'eau. Vous avez peur de l'eau ou vous avez vécu une mauvaise expérience. Attention, ce cours n'est pas un apprentissage des techniques de nage.

L : 16h15

INITIATION

Vous souhaitez apprendre à vous déplacer en toute autonomie et sans matériel, découvrir et apprendre les bases de la natation.

L : 16h15 ; V : 16h00

EVOLUTION 1

Vous souhaitez améliorer votre technique en nage ventrale et dorsale à travers différents éducatifs (travail sur les techniques du dos et de la brasse) et être capable de nager 100 mètres sans appréhension.

L : 19h00 ; Me : 20h00 ;
V : 16h00

EVOLUTION 2

Vous souhaitez améliorer votre technique sur trois nages : dos, brasse et crawl (dominante crawl) à travers différents éducatifs et être capable de nager 150 mètres trois nages (début du travail d'endurance).

L : 16h15, 19h00, 20h00 ; Me :
20h00 ; V : 20h00

PERFORMANCE

Vous souhaitez découvrir la natation sportive à but non compétitif et pratiquer l'activité sous forme d'entraînement visant à l'amélioration des techniques de nage et de la condition physique.

L : 20h00 ; Me : 20h00 ;
V : 20h00

PREPA'SURF

Vous voulez être au top pour prendre les vagues ? Venez à prépa' surf ! Séance de préparation physique, renforcement musculaire, apnée, techniques de nages. Une partie de la séance se déroule en subaquatique et une autre en surface.

L : 19h00

NAGE AVEC PALMES

Activité sportive au même titre que la natation mais qui se pratique avec des palmes.

Une partie de la séance se déroule en subaquatique et une autre en surface. Cours ouvert au débutant sachant nager le crawl.

L : 20h00 ; J : 18h00

PALM'ADOS

Nage avec palmes pour les 12/16 ans !

Une partie de la séance se déroule en subaquatique et une autre en surface. Cours ouvert au débutant sachant nager le crawl.

L : 18h00

AQUADOS

Activité visant un renforcement des muscles posturaux. L'objectif est ici préventif en direction des maux de dos. 90% de la séance se fait avec des palmes d'où la nécessité d'être à l'aise dans l'eau et de savoir nager.

L : 18h00 ; J : 20h00

NB : Les nouveaux cours 2018/2019 apparaissent en rouge.