



2020/2021

Dates des périodes

activités adulte, école de natation, seniors

Période 1 : 28 septembre – 18 décembre

Période 2 : 4 janvier – 26 mars

Période 3 : 29 mars – 25 juin

Descriptif des activités proposées :

Vert : cours à intensité douce

Jaune : cours à intensité modérée

Rouge : cours à intensité soutenue

Sous réserve de
l'évolution de la
situation sanitaire.

Calendrier des activités proposées :

Jours Horaires	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h15- 10h00	Aqua'Biking				Aquaphobie
10h15- 11h00	Aqua'Power				Aquasenior Appr. adulte Détente seniors
11h15- 12h00	Aqua'Biking	Aqua'Mix		Aquaphobie	Aqua'Biking
12h30- 13h15		Aqua'Fusion	Aqua'Biking Aqua'Palmes		Aqua'Circuit
16h15- 17h00	Aquasenior Détente Senior				
17h45- 18h30		Aqua'Combat	Aqua'Biking		Aqua'Body- biking
18h30- 19h15		Aqua'Body- biking	Aqua'Circuit		Aqua'Biking

Activités enfants

École de natation

L'école de natation concerne les **enfants de 5 ans et plus**, et permet d'abord la **découverte** et la familiarisation avec le **milieu aquatique** (5-7 ans) puis l'**apprentissage** de la **nage** pour les plus grands.

Les cours ont lieu **une fois par semaine**, en période scolaire, à raison de **45 minutes**. Inscription obligatoire en début de période.

Horaires :

Lundi de 17h à 17h45

Mercredi de 14h à 14h45 (-7ans) et 15h15 à 16h (+7ans).

Jeudi de 17h15 à 18h

Aquamômes

Le dispositif Aqua'Mômes est accessible à partir de **6 mois**. Parents et enfants investissent le **petit bassin** pour une **exploration** du milieu aquatique ou la **pratique de jeux** dans un bassin transformé en **espace ludique** avec du **matériel adapté**.

De **6 mois à 8 ans**, toujours **accompagné d'un adulte** dans l'eau, **entrée libre** et **sans inscription** pendant toute la durée du créneau. Fonctionne également **pendant les vacances**.

Horaires :

Samedi de 10h à 11h30

Activités adultes

Aqua'Biking/Aqua'Bodybiking

L'Aqua'Biking est un **cours collectif**, encadré par un **coach spécialisé**. Sur un vélo semblable à un **vélo d'appartement**, vous pratiquez, dans le **petit bassin**, différents **exercices** visant au **renforcement musculaire** et **cardio-vasculaire**. L'eau rajoute un effort supplémentaire à la pratique normale du vélo, sans aggraver les articulations.

L'Aqua'Bodybiking : C'est le même principe mais avec un **travail plus global** du corps en rajoutant **plus de travail** sur les **abdos et le haut du corps** (avec matériel).

Aqua'Circuit

Une activité aquatique sous forme de **parcours** pouvant aller de trois à six ateliers.

Aqua'Combat

Équipé de **gants de boxe** spécifiques, travail de **coordination** et **d'enchaînement** de mouvements suivant une **chorégraphie** en lien avec la **musique**.

Aqua'Fusion

Une activité aquatique **pluridisciplinaire** qui se pratique en **petits groupes** de deux à trois personnes. **Alternance d'activités** toutes les cinq minutes (**aqua'Biking**, **trampoline**, et **fusion** qui se pratique avec des **haltères aquatiques**).

Aqua'Mix

A chaque séance une **nouvelle activité**, qui se **répète** d'un trimestre à l'autre.

Aqua'Tri

Trois disciplines en grand bassin, **velaqua + aquajogging + natation**.

Aqua'Power

Variante de l'aquagym, **cardio** et **steps** avec des **haltères** aux bras et des **lests** aux pieds.

Aqua'Palmes

Apprentissage et perfectionnement de la **nage avec les palmes**.

Aquaphobie

Séances au petit bassin, en groupes réduits, pour **apprendre à vaincre** sa peur de l'eau

Apprentissage adulte

Séances au grand bassin pour **apprendre à nager** en toute sécurité.

Activités seniors

Aquaseniors

Encadré par un **coach spécialisé**, vous pratiquez différentes **activités douces** au **petit bassin**, permettant le **maintien** de la **forme physique**.

Réservé aux **seniors**. Inscriptions en début de période.
25 personnes par créneau.

Détente seniors

Créneau réservé aux **seniors**, permettant la pratique de la **nage** au **grand bassin**, accompagné par un **maitre-nageur**.

Sans inscription.