



## LES COURS POUR LES ENFANTS

- + 4 à 5 ans : préapprentissage.
- + 6 ans niveau "Crevette" : débutants.
- + 8 ans niveau "Crabe" : débutants +.
- + 10 ans niveau "Hippocampe" : perfectionnement.
- + 8 ans niveau "Marsouin" : multi-activités, club.

L'âge est donné à titre indicatif (voir tableau des critères d'évaluation affiché dans l'entrée).

### 01. PRÉAPPRENTISSAGE (4 À 6 ANS)

Dès la moyenne section maternelle, les enfants peuvent découvrir les plaisirs de l'eau !

- + Horaires : mardi à 17h, mercredi à 11h et 13h30, vendredi à 17h.
- + Tarif annuel : 132 € les 30 séances (30 mn).

### 02. DÉBUTANT

Ce cours permet aux enfants déjà familiarisés à l'eau de s'initier à la natation.

- + Horaires : lundi à 17h ou à 18h, mercredi à 10h ou à 14h, jeudi à 17h ou à 18h, vendredi à 17h30, samedi à 10h ou à 11h.
- + Tarif annuel : 210 € les 30 séances minimum (45 mn).

### 03. DÉBUTANT +

Ce cours permet aux enfants de prendre confiance en eux.

- + Horaires : lundi à 17h, mercredi à 10h ou à 17h, vendredi à 17h30.
- + Tarif annuel : 210 € les 30 séances minimum (45 mn).

### 04. PERFECTIONNEMENT

Savoir nager c'est bien mais se perfectionner c'est encore mieux !

- + Horaires : lundi à 18h, mercredi à 17h, jeudi à 17h.
- + Tarif annuel : 210 € les 30 séances minimum (45 mn).

### 05. MULTI-ACTIVITÉS

Pour découvrir d'autres disciplines aquatiques : techniques de nages, palmage et water-polo.

- + Horaires : mercredi à 16h, jeudi à 18h.
- + Tarif annuel : 210 € les 30 séances minimum (45 mn).

## LES COURS POUR LES ADULTES

Jetez-vous à l'eau ! Il n'y a pas d'âge pour apprendre à nager !

### 01. PEURS DE L'EAU

Apprendre à faire confiance à l'eau et prendre plaisir.

- + Horaires : mardi à 12h30.
- + Tarif : 40 € les 5 séances renouvelables.

### 02. DÉBUTANT

- + Horaires : 1<sup>ère</sup> année : mardi à 10h; autres niveaux : jeudi à 20h.
- + Tarif annuel : 240 € les 30 séances minimum (45 mn).

### 03. DÉBUTANT +

- + Horaires : jeudi à 10h.
- + Tarif annuel : 240 € les 30 séances minimum (45 mn).

### 04. PERFECTIONNEMENT

Des séances de perfectionnement sont proposées aux adultes.

- + Horaires : lundi à 19h, mercredi à 20h, jeudi à 10h ou à 19h, samedi à 17h.
- + Tarif annuel : 240 € les 30 séances minimum (45 mn).

### 05. GYM AQUATIQUE

Pour se muscler en douceur ! Dos, abdos, fessiers, mollets, tous les muscles sont sollicités, ce qui permet d'affiner sa silhouette harmonieusement.

- + Horaires : lundi à 12h15 ou à 20h, mardi à 9h, mercredi à 9h ou à 11h30 ou à 18h ou à 19h, jeudi à 9h, vendredi à 16h.
- + Tarif annuel : 234 € les 30 séances minimum (45 mn).

### 06. MUSCUL'ET EAU

Véritable parcours de musculation, cette activité, installée dans l'eau, est à découvrir seul(e) ou en groupe.

En plus de l'effort physique effectué sur les divers appareils à des rythmes plus ou moins soutenus, l'eau procure un double effet. De part sa résistance, elle intensifie le travail et dans le même temps, l'eau masse les zones du corps sollicitées.

- + Horaires des séances libres (sans animateur) : lundi à 9h, mardi à 19h ou à 19h45, jeudi à 12h35, vendredi à 9h, samedi à 15h15 ou à 16h, dimanche à 9h ou à 9h45.
- + Tarif : carte de 5 entrées à 35 € (45 mn).
- + Horaires des séances animées : lundi à 9h45, mercredi à 15h15, vendredi à 9h45.
- + Tarif : carte de 5 entrées à 42,50 € (45 mn).

### 07. AQUABIKE LIBRE

Activité permettant de pédaler dans l'eau pour améliorer le retour veineux et le système cardio vasculaire. L'activité a aussi un effet de bien-être grâce au massage drainant procuré par la pression de l'eau.

- + Horaires : lundi à 16h10 et sur les séances libres Muscul'et Eau
- + Tarif : carte de 5 entrées à 35 € (45 mn).

### 08. MULTI-ACTIVITÉS SENIORS

La natation est un sport doux adapté aux séniors. Cette séance est proposée aux personnes qui souhaitent passer un moment dynamique de détente autour de différentes disciplines sur une année (aqua gym, aqua-vélo, natation...).

- + Horaires : mercredi à 12h30 (45 mn).
- + Tarif annuel : 240 €.

### 09. PALMAGE

Pour découvrir le milieu subaquatique et travailler sa condition physique.

- + Horaires : vendredi à 18h30.
- + Tarif annuel : 210 €.

