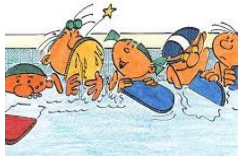


Activités Aquatiques

Enfants / Adultes



Ecole de natation municipale:

Pour les enfants de 6 à 11 ans.

Trois groupes de niveaux, séances basées sur l'apprentissage du « savoir nager ».



Bébés Nageurs: 4 mois à 6 ans

Notre équipe pédagogique vous accompagne dans le développement de l'enfant dans le milieu aquatique.



Nage adultes : cours spécifique de

natation sur 4 lignes avec des niveaux de pratique différenciés.



Aquagym traditionnel : Séances

d'intensités modérées, axées sur l'entretien corporel.



Activités Aquatiques

Adultes

Nos Maîtres nageurs vous proposent des cours variés d'aquagym - natation - aquapalmes- aquaforme.



Nage sportive : cours spécifiques de natation permettant de l'endurance cardio-musculaire.



Aquatonic : pratique d'aquagym intense, renforcement de toutes les chaînes musculaires et cardiovasculaires par des séances variées (aquaboxing, aquabuilding, ...)



Aquaforme : Cours de remise en forme, santé et bien être. Nous vous proposons de la gym aquatique sous diverses formes: Chaque cours est différent en fonction de l'entraînement (circuit training, natation, aquarunning relaxation stretching).



Aquapalmes : c'est un entraînement ciblé essentiellement sur les cuisses, abdos et fessiers. La musculature est sollicitée au travers d'exercices cardio-musculaires intenses.



Année 2018-2019



AQUAGYM TRADITIONNELLE
AQUAFORME
AQUATONIC

AQUAPALMES
NAGE ADULTES
NAGE SPORTIVE

ECOLE DE NATATION
BÉBÉS NAGEURS



LUNDI

12h00-12h45	Aquapalmes
12h45-13h30	Nage adulte
16h00-16h45	Aquagym traditionnelle
18h15-19h00	Aquatonic
19h00-19h45	Aquagym traditionnelle

MERCREDI

09h00-09h45	Ecole de natation groupe 1
09h45-10h30	Ecole de natation groupe 2
10h30-11h15	Ecole de natation groupe 3
18h30-19h15	Aquatonic
19h15-20h00	Nage sportive (+ année du bac)

JEUDI

18h15-19h00	Aquatonic
19h00-19h45	Aquagym traditionnelle

VENREDI

11h00-11h45	Aquagym traditionnelle
11h45-12h30	Aquagym traditionnelle
16h00-16h45	Aquaform

SAMEDI

08h45-09h45	De 4 mois à 2 ans
09h45-10h45	De 2 ans à 4 ans
10h45-11h45	De 4 ans à 6 ans

TARIFS

Tarifs à l'année de septembre à juin

Cours	Pontétien	Non Pontétien
Aquagym	100€	220€
Ecole de Natation	115€	160€
Bébés nageurs	150€	200€
Aquagym été	7 € la séance	

Tarifs de Janvier à Juin

Cours	Pontétien	Non Pontétien
Aquagym	85€	195€
Ecole de Natation	90€	135€
Bébés nageurs	120€	170€

Documents à fournir:

- ➡ 1 certificat médical ou 1 test à l'effort pour les personnes de + 65 ans pour les cours « aquatonic » et nage sportive.
- ➡ 1 enveloppe timbrée et libellée à vos nom et adresse (format 16X22 cm)
- ➡ 1 chèque à l'ordre du Trésor Public.
- ➡ Attestation de responsabilité civile.
- ➡ Justificatif de résidence (Pontétiens)

Pour les Bébés nageurs, prévoir en plus:

- ➡ Une photocopie des vaccinations (1ère année)
- ➡ Fiche d'inscription.

Renseignement et Inscription auprès du
Service Piscine Municipale

04 90 03 15 76



HORAIRES PUBLICS

Lundi *: 09h00-11h00

Mardi : 18h30-20h30

Mercredi : 16h00-18h30

Jeudi : 12h00-13h45

Samedi : 15h00-18h30

Dimanche : 08h30-12h30

* Sauf dates exceptionnelles

