

Activités Aquatiques Enfants

BÉBÉS NAGEURS : DÉCOUVERTE DU MILIEU AQUATIQUE

De 4 mois à 6 ans

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

ÉCOLE DE NATATION MUNICIPALE : APPRENTISSAGE DE LA NAGE

De 6 à 11 ans

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

Activités Aquatiques Adultes

Nos Maîtres nageurs vous proposent des cours variés de natation, d'aqua-gym, d'aqua-palmes et d'aqua-forme

NAGE ADULTES : COURS DE NATATION

Cours spécifiques de natation sur 4 lignes avec des niveaux de pratique différenciés.

De l'aqua-phobie au débutant

NAGE SPORTIVE : TRAVAIL DE VOTRE ENDURANCE

Cours spécifiques de natation permettant de l'endurance cardio-musculaire.

AQUA-GYM : TRAVAIL DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Séances d'intensité modérées, axées sur l'entretien corporel.

AQUA-TONIC : AQUA-GYM INTENSE

Pratique d'aquagym intense, renforcement de toutes les chaînes musculaires et cardiovasculaires par des séances variées et ludiques

AQUA-FORME : POUR VOTRE REMISE EN FORME

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, aqua-running relaxation stretching).

AQUA-PALMES : TRAVAIL CIBLÉ POUR GALBER VOTRE CORPS

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

AQUA-MULTI : un cours d'aqua-gym regroupant plusieurs thèmes de l'aqua-gym traditionnel à l'aqua-palmes aqua-boxing aqua-cardio

MAIRIE DU PONTET



**AQUA GYM TRADITIONNELLE - AQUA FORME - AQUA TONIC
AQUA PALMES - AQUA MULTI- NAGE ADULTE -
NAGE SPORTIVE - ECOLE DE NATATION - BEBES NAGEURS**

2026/2027



Horaires d'ouverture au public :

Lundi : 18h30-20h00
mardi : 18h30-20h00
Jeudi : 11h00-13h30 (public nageur)
Vendredi : 18h30 -20h00
Samedi : 15h00-18h30
Dimanche : 09h00-12h15

Renseignements et inscriptions au 04 90 03 15 76

Piscine Municipale

www.ville-lepontet.com



PLANNING DES COURS

LUNDI

12h00-12h45 Aqua-palmes
12h45-13h30 Nage adulte débutants et Aqua-phobie
16h00-16h45 Aqua-gym traditionnelle

MERCREDI

08h45-09h30 École de natation groupe 1
09h30-10h15 École de natation groupe 2
10h15-11h00 École de natation groupe 3
17h45-18h30 aqua-multi
18h30-19h15 Aqua-tonic
19h15-20h00 Nage sportive (+ année du bac)

JEUDI

18h15-19h00 Aqua-gym traditionnelle
19h00-19h45 Aqua-tonic

VENDREDI

11h00-11h45 Aqua-gym traditionnelle
11h45-12h30 Aqua-gym traditionnelle
16h00-16h45 Aqua-forme

SAMEDI

08h30-09h15 Bébés nageurs **4 mois à 2 ans**
09h15-10h00 Bébés nageurs **2 ans à 4 ans**
10h00-10h45 Bébés nageurs **2 ans à 4 ans**
10h45-11h30 Bébés nageurs **4 ans à 6 ans**

Cours	PONTETIENS	NON PONTETIENS
	<i>Tarifs à l'année de Septembre à Juin</i>	
Activités adultes	1 cours : 100 €	1 cours : 220 €
	2 cours : 170 €	2 cours : 280 €
	3 cours : 230 €	3 cours : 330 €
École de natation	115 €	160 €
Bébés nageurs	50 € / Trimestre	70 € / Trimestre
Cours	<i>Tarifs à l'année de Janvier à Juin</i>	
Activités adultes	1 cours : 85 €	1 cours : 195 €
	2 cours : 125 €	2 cours : 250 €
	3 cours : 215 €	3 cours : 300 €
École de natation	90 €	135 €
Bébés nageurs	50 € / Trimestre	70 € / Trimestre

PIÈCES À FOURNIR

- ☐ Un certificat médical lors de la première inscription puis un questionnaire santé renouvelable chaque année pendant 3 ans .
- ☐ Une enveloppe timbrée et libellée à vos nom et adresse (16x22)
- ☐ Un chèque à l'ordre du Trésor Public Une attestation de responsabilité civile
- ☐ Un justificatif de résidence (Pontétiens)

Pour les bébés nageurs, prévoir en plus :

- ☐ Une photocopie des vaccinations (1ère année)
- ☐ La fiche d'inscription

Le paiement s'effectuera directement à la Piscine Municipale (espèces, chèque) au moment du dépôt de votre dossier d'inscription du lundi au jeudi de 9h00 à 16h00 ainsi que le vendredi de 9h00 à 12h00