

## 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'intensités 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**

## 2025/2026



### 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](http://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 *4 mois à 2 ans*  
 10h00-10h45 Bébés nageurs *2 ans à 4 ans*  
 10h45-11h30 Bébés nageurs *4 ans à 6 ans*

Cours	PONTETIENS	NON PONTETIENS
	Tarifs à l'année de Septembre à Juin	
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
Tarifs à l'année de Janvier à Juin		
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 .**
  - Un test à l'effort pour les personnes de + 65 ans pour les cours « aqua-tonic et aqua-multi » et nage sportive
  - 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*