

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'aquagym, d'aquapalmes et d'aquaforme

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.

AQUAGYM : TRAVAIL DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

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

AQUATONIC : AQUAGYM INTENSE

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

AQUAFORME : 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, aquarunning relaxation stretching).

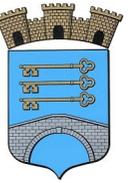
AQUAPALMES : TRAVAIL CIBLÉ POUR GALBER VOTRE CORPS

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'aquagym regroupant plusieurs thèmes de l'aqua gym traditionnel à l'aqua palmes aqua boxing aqua cardio

MAIRIE DU PONTET



**AQUAGYM TRADITIONNELLE - AQUAFORME - AQUATONIC -
AQUAPALMES - AQUA MULTI- NAGE ADULTE -
NAGE SPORTIVE - ECOLE DE NATATION - BEBES NAGEURS**

2024-

2025



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 Aquapalmes
 12h45-13h30 Nage adulte débutants et
aqua phobie
 16h00-16h45 Aquagym traditionnelle

MERCREDI

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

JEUDI

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

VENDREDI

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

SAMEDI

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

Cours	PONTETIENS	NON PONTETIENS
	Tarifs à l'année de Septembre à Juin	
Activités adultes	1 cours : 100 € 2 cours : 170 € 3 cours : 230 €	1 cours : 220 € 2 cours : 280 € 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 € 2 cours : 125 € 3 cours : 215 €	1 cours : 195 € 2 cours : 250 € 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 « aquatonic 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)**

Le paiement s'effectuera directement à la Piscine Municipale (espèces, chèque) au moment du dépôt de votre dossier d'inscription.