

# PRESENTATION RESUMEE DES ACTIVITES 2017-2018



		Heure			INSCRIPTION	PLACES DISPONIBLES	AGE REQUIS
		JOURS	Début	fin			
<b>ACTIVITÉS ENFANT ET JUNIOR</b>							
<b>AQUA'BEBE</b>	Découverte du plaisir de l'eau en famille. Activité développant les réflexes psychomoteurs de l'enfant ainsi que sa capacité d'adaptation à un environnement différent.	samedi	09:15	10:15	trimestre-tarif 93€	30	6 mois à 3 ans
		Un créneau d'une heure permettant d'adapter le temps de baignade en fonction de l'âge de l'enfant et des conseils des MNS					
<b>FAMILIARISATION* 1 cours / semaine</b>	Découverte du milieu aquatique par le jeu et des situations ludiques aménagées. Début d'apprentissage de la natation pour les enfants les plus à l'aise dans l'eau.	mardi	17:15	17:55	annuel	12	3 - 6 ans
		mercredi	12:00	12:40	annuel	6	
		mercredi	13:30	14:10	annuel	6	
		mercredi	17:15	17:55	annuel	6	
		jeudi	17:15	17:55	annuel	12	
		samedi	10:30	11:10	trimestre/annuel	12	
		samedi	14:00	14:40	trimestre/annuel	6	
<b>ACE* 1 cours / semaine</b>	Le travail s'oriente autour de la maîtrise des 3 grands fondamentaux de la natation (l'équilibre, propulsion, respiration). Les apprentissages débiteront par le crawl et le dos puis la brasse.	lundi	17:15	17:55	annuel	24	A partir de 6 ans
		lundi	18:00	18:40	annuel	12	
		mardi	17:15	17:55	annuel	24	
		mercredi	13:30	14:10	annuel	24	
		mercredi	14:15	14:55	annuel	24	
		mercredi	17:15	17:55	annuel	12	
		mercredi	18:00	18:40	annuel	12	
		jeudi	17:15	17:55	annuel	12	
		jeudi	18:00	18:40	annuel	12	
		vendredi	17:15	17:55	annuel	24	
		samedi	11:15	11:55	trimestre/annuel	24	
		samedi	12:00	12:40	trimestre/annuel	24	
<b>Perfectionnement JR* 1 cours / semaine</b>	Continuer et perfectionner l'apprentissage de la natation. (Les enfants doivent maîtriser au moins une longueur sur le ventre et une sur le dos)	mercredi	14:15	14:55	annuel	14	8 - 16 ans
		mercredi	17:15	17:55	annuel	14	
		mercredi	18:00	18:40	trimestriel/annuel	28	
		jeudi	18:00	18:40	trimestriel/annuel	28	
		samedi	14:00	14:40	annuel	14	
<b>Ecole 4 nages* 2 cours / semaine</b>	Entrainement sportif deux fois par semaine	lundi	18:15	18:55	annuel	25	12 - 18 ans
		jeudi	19:00	19:40			
<b>ACTIVITÉS ADULTE</b>							
<b>Sport 4 nages 1* 1 cours / semaine</b>	Entrainement sportif une fois par semaine	mercredi	20:30	21:25	annuel	20	A partir de 16 ans
<b>Sport 4 nages 2* 2 cours / semaine</b>	Entrainements sportifs deux fois par semaine	lundi	20:30	21:25	annuel	25	A partir de 16 ans
		jeudi	20:30	21:25			
<b>Aquaphobes adultes* 1 cours / semaine</b>	Activité proposée pour les adultes ayant peur de l'eau et ne sachant pas nager	mercredi	19:00	19:40	trimestre/annuel	8	A partir de 16 ans
<b>Apprentissage adulte* 1 cours / semaine</b>	Développement de la maîtrise de l'équilibre, respiration, et propulsion dans l'eau	lundi	20:30	21:10	annuel	10	A partir de 16 ans
		mercredi	19:00	19:40	trimestre/annuel	10	
		mercredi	19:45	20:25	annuel	10	
		jeudi	19:45	20:25	annuel	10	
<b>Perfectionnement adulte* 1 cours / semaine</b>	Apprentissage du crawl, sauvetage, plongeon	lundi	19:45	20:25	trimestre/annuel	28	A partir de 16 ans
		mercredi	19:00	19:40	annuel	14	
		mercredi	19:45	20:25	annuel	14	
* Afin de déterminer l'activité et le groupe vous convenant le mieux, des tests seront organisés par les MNS du <b>lundi 28 août dimanche 3 septembre inclus</b> pendant les ouvertures au public. Ces tests préalables, fortement conseillés, n'octroient pas de priorité quant à une inscription éventuelle.							
<b>AQUAGYM</b>							
<b>1 cours par semaine sur le créneau choisi</b>	activité de renforcement musculaire et cardio vasculaire	lundi	10:15	10:55	trimestre/annuel	30	A partir de 14 ans
		lundi	11:00	11:40		30	
		lundi	11:45	12:25		30	
		lundi	12:30	13:10		30	
		lundi	19:00	19:40		60	
		mardi	12:00	12:40		30	
		mercredi	11:00	11:40		30	
		mercredi	19:45	20:25		30	
		jeudi	19:00	19:40		30	
		jeudi	19:45	20:25		30	
		jeudi	20:30	21:10		30	
<b>AQUABIKE</b>							
<b>1 cours par semaine sur le créneau choisi</b>	activité de renforcement musculaire et cardio vasculaire	mercredi	20:30	21:00		10	A partir de 16 ans
		vendredi	12:00	12:30		10	