



Activités Aquatiques

- Attention : se munir d'une pièce de **1 €** ou d'un **jeton** pour les casiers.
- Les enfants de **moins de huit ans** doivent être obligatoirement accompagnés **d'un adulte en tenue de bain**.
- **Le port du slip de bain est obligatoire (sous-vêtements et caleçons de bain interdits).**

Prénatale et postnatale **lundi** : 12h15 à 13h00

Une activité adaptée pendant et après la grossesse, avec une sage-femme de l'hôpital. Détente, relaxation, renforcement musculaire dans une eau de 30° à 32 °.

AquaBébés **dimanche** : 9h00 à 10h00

Pour les bambins de 18 mois à 6 ans. Découverte du milieu aquatique avec les parents et les conseils du maître-nageur dans une eau à 32 °.

AquaEnfants **mardi** : 18h00 à 18h45

Pour les enfants de 6 à 14 ans, nageurs débutants, qui souhaitent se perfectionner et découvrir d'autres nages.

AquaPhobie **vendredi** : 18h00 à 18h45

De septembre à fin décembre et d'avril à fin juin

Une activité adaptée aux nageurs débutants adultes, pour dominer sa peur de l'eau.

AquaAdultes **vendredi** : 18h00 à 18h45 de janvier à fin mars

Une activité adaptée pour se perfectionner en natation.

AquaGym **lundi** : 17h15 à 18h00 - **mardi** : 12h30 à 13h15 - **jeudi** : 18h00 à 18h45 **vendredi** : 12h15 à 13h00 et 17h15 à 18h00 - **samedi** : 14h00 à 14h45

Adultes nageurs et non nageurs. Une multitude d'exercices physiques permettant d'entretenir sa forme et sa vitalité au travers d'une activité conviviale.

Leçons de natation **Sur rendez-vous.**

Apprentissage de la natation pour les enfants et les adultes.

Midi détente, matin détente

lundi et vendredi : 12h00 à 14h00 - **dimanche** 10h00 à 12h00

Bassin balisé permettant à ceux qui le souhaitent d'effectuer des longueurs en toute tranquillité. Prêt de matériel (planches, pull-boy).

Animations du Samedi 14h45 à 16h00

Enfants de 6 à 14 ans. Prêt de matériel (planches, frites, pull boy, ballons ...).