



Activités de l'Ecole de natation

*BEBES NAGEURS:

- De 6 mois à 2 ans: Le Samedi de 9h15 à 9h45 ou de 9h45 à 10h15
- Pour les familles ayant 2 enfants inscrits en bébés nageurs de 6 mois à 3 ans:
Le Samedi de 10h15/10h45
- De 2 ans à 3 ans : Le samedi de 10h45 à 11h15 ou de 11h15 à 11h45
- De 3 ans à 4 ans : Le Samedi de 11h45 à 12h15

*INITIATION A LA NATATION: (8 enfants MAXIMUM)

- De 4 ans à 5 ans: Le Samedi 12h45/13h15 ou 13h15/13h45 ou 13h45/14h15
ou 14h15/14h45
- De 6 ans à 11 ans:
 - **GROUPE I** (en fonction de l'âge et du niveau), (12 enfants MAXIMUM)
 - Mardi 17h15/18h00 ou 18h00/18h45
 - ou Mercredi 17h30/18h15 ou 18h15/19h00
 - ou Jeudi 17h15/18h00 ou 18h00/18h45
 - ou Vendredi 17h15/18h00 ou 18h00/18h45
 - **GROUPE II** (en fonction de l'âge et du niveau), (12 enfants MAXIMUM)
 - Mardi 17h15/18h00 ou 18h00/18h45
 - ou Mercredi 17h30/18h15 ou 18h15/19h00
 - ou Jeudi 17h15/18h00 ou 18h00/18h45
 - ou Vendredi 17h15/18h00 ou 18h00/18h45
 - **GROUPE III** (en fonction de l'âge et du niveau), (12 enfants MAXIMUM)
 - Mardi 17h15/18h00 ou 18h00/18h45
 - ou Mercredi 17h30/18h15 ou 18h15/19h00
 - ou Jeudi 17h15/18h00 ou 18h00/18h45
 - ou Vendredi 17h15/18h00 ou 18h00/18h45
 - **GROUPE IV** (en fonction du niveau et de l'âge de 11 à 14 ans)
 - Lundi 17h15/18h00 (8 enfants MAXIMUM)
 - Mercredi 12h30/13h15 ou 13h15/14h00 ou 19h00/19h45 (8 enfants MAXIMUM)
 - Jeudi 17h15/18h00 ou 18h00/18h45 (16 enfants MAXIMUM) ou 18h45/19h30 (8 enfants MAXIMUM)
 - **GROUPES ADO** (en fonction du niveau et de l'âge de 15 à 17 ans)
 - Mardi 18h45/19h30 ou 19h30/20h15 (12 enfants MAXIMUM)
 - Vendredi 19h00/19h45 ou 19h45/20h30 (8 enfants MAXIMUM)



ACTIVITES AQUATIQUES POUR LES ADULTES

*PERFECTIONNEMENT A LA NATATION ADULTES:(18 ans et+)

- Lundi 20h00/21h00
- Mardi 7h00/8h00 ou 12h15/13h15 (6 personnes **MAXIMUM**)
- Jeudi 7h00/8h00 ou 19h30/20h30

*FORMULE FITNESS AQUATIQUE (aqua-punch, aqua-impact, bodystep : grand travail de renforcement musculaire) :

- Lundi 12h15/13h00. ou 13h00/13h45 ou 18h45/19h30
- Mardi 12h10/12h55 ou 13h00/13h45
- Jeudi 18h50/19h35 ou 19h40/20h25
- Vendredi 12h30/13h15
- Samedi 12h15/13h00

*AQUASTEP (activité tonique):

- Mercredi 19h00/19h45

*GYMNASTIQUE AQUATIQUE :

- Lundi 18h00/18h45 ou 18h45/19h30 (petit bain) ou 19h35/20h20 (petit bain)
-
- Jeudi 12h10/12h55 ou 13h00/13h45