

<b>JARDIN AQUATIQUE</b>				
<b>OBJECTIFS</b>	<b>POUR QUI ?</b>	<b>COMMENT ?</b>	<b>QUELS JOURS ?</b>	<b>HORAIRES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Découvrir les 1ers plaisirs de l'eau</li> <li>– Vaincre son appréhension</li> <li>– Partage un moment privilégié en famille</li> </ul>	<i>De 6 mois à 5 ans</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Avec les parents actifs ou « en sécurité »</li> <li>– 35-50 minutes (en fonction de l'âge)</li> <li>– Jeux aquatiques avec matériel pédagogique</li> <li>– Groupe de 15 enfants maximum</li> </ul>	Samedi	<b>6m à 3 ans &gt; 8h20 - 9h</b> <b>3 à 4 ans &gt; 9h - 9h40</b> <b>4 à 5 ans &gt; 9h - 9h55</b>
<b>ECOLE DE NATATION - SAUV'NAGE</b>				
<b>OBJECTIFS</b>	<b>POUR QUI ?</b>	<b>COMMENT ?</b>	<b>QUELS JOURS ?</b>	<b>HORAIRES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Se détacher de l'adulte</li> <li>– Se déplacer dans l'eau de façon autonome sur 50 mètres</li> <li>– Évoluer en milieu aquatique par le jeu</li> </ul>	<i>De 5 à 6 ans</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Par groupe de 12 maximum, jeux et nage par ligne d'eau</li> </ul>	Lundi / Jeudi	<b>16h-16h30</b>
			Mardi / vendredi	<b>16h-16h30</b>
	<i>De 7 à 8 ans</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Par groupe de 12 maximum, jeux et nage par ligne d'eau</li> </ul>	Mercredi / Samedi	<b>12h30-13h / 14h-14h30</b>
			Lundi / Jeudi	<b>16h30-17h</b>
Mardi / vendredi	<b>16h30-17h</b>			
Mercredi / Samedi	<b>13h-13h30 / 14h30-15h</b>			

<b>ECOLE DE NATATION - PASS'PORT DE L'EAU / PASS' COMPET</b>				
<b>OBJECTIFS</b>	<b>POUR QUI ?</b>	<b>COMMENT ?</b>	<b>QUELS JOURS ?</b>	<b>HORAIRES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apprendre les 3 nages</li> <li>- Savoir plonger</li> <li>- Se déplacer de façon autonome</li> <li>- Découvrir l'enchaînement natation-CAP (Aquathlon)</li> <li>- Participer à ses 1ères compétitions</li> </ul>	De 8 à 9 ans	- Par groupe de 15 maximum, jeux et nage par ligne d'eau	Lundi / Jeudi	<b>17h-17h45</b>
			Mardi / vendredi	<b>17h-17h45</b>
	De 9 à 11 ans	- Par groupe de 15 maximum, jeux et nage par ligne d'eau	Lundi / Jeudi	<b>17h45-18h30</b>
			Mardi / vendredi	<b>17h45-18h30</b>
<b>ECOLE DE NATATION - PERFECTIONNEMENT</b>				
<b>OBJECTIFS</b>	<b>POUR QUI ?</b>	<b>COMMENT ?</b>	<b>QUELS JOURS ?</b>	<b>HORAIRES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perfectionner sa technique en natation</li> <li>- Participer aux compétitions</li> <li>- Découvrir les autres disciplines de la Natation (water-polo...)</li> </ul>	De 10 à 18 ans <b>Parcours Loisirs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Par groupe de 12 maximum</li> <li>- Entraînement sportif</li> </ul>	Lundi / Jeudi	<b>18h30-19h30</b>
	De 10 à 18 ans <b>Parcours performance</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Par groupe de 12 maximum</li> <li>- Entraînement sportif</li> </ul>	Lundi / mardi / jeudi Mercredi	<b>18h30-19h30</b> <b>17h45-19h00</b>

<b>ADULTES - NATATION COURSE</b>				
<b>OBJECTIFS</b>	<b>POUR QUI ?</b>	<b>COMMENT ?</b>	<b>QUELS JOURS ?</b>	<b>HORAIRES</b>
– Passer de l'appréhension au plaisir de l'eau	<i>Adultes</i>	– Par groupe de 5 maximum	Jeudi	<b>17h45- 18h30</b>
– Apprendre les 3 nages – Savoir plonger – Perfectionner sa technique en natation	<i>Adultes débutants</i>	– Par groupe de 10 maximum – Perfectionnement	Mardi	<b>12h-13h</b>
	<i>Adultes sportifs</i>	– Par groupe de 15 maximum – Entraînement sportif	Lundi / Jeudi	<b>19h30-20h30</b>
<b>ADULTES - NATATION BIEN ÊTRE</b>				
<b>OBJECTIFS</b>	<b>POUR QUI ?</b>	<b>COMMENT ?</b>	<b>QUELS JOURS</b>	<b>HORAIRES</b>
– Se maintenir en forme quel que soit son niveau sportif	<i>Adultes</i>	AQUAGYM – Par groupe de 15 maximum	Mercredi Samedi	<b>11h45-12h30</b> <b>12h45-13h30</b>
	<i>Adultes</i>	AQUAPALMES – Par groupe de 15 maximum	Mardi / Vendredi	<b>19h30-20h30</b>
	<i>Adultes</i>	AQUATRaining – Par groupe de 15 maximum	Lundi Mercredi	<b>17h45-18h30</b> <b>19h-19h45</b>
	<i>Adultes</i>	AQUAJOGGING – Par groupe de 15 maximum	Mercredi / Jeudi	<b>19h45-20h30</b>