

Aquaforme

Aquagym séance de 45' : 2 cours par semaine en « miroir » (à la même heure)

- Lundi et jeudi 12H ou 12H45 ou 17H ou 17H45 ou 18H45 ou 19H45
- Mardi et vendredi 12H ou 12H45 ou 17H ou 18H ou 19H ou 19H45

Aquagym séance de 45' : 1 cours par semaine

- Mardi 19H45
- Mercredi 17H ou 18H ou 19H
- Vendredi 19H45

Aquapalmes séance de 45' : 2 cours par semaine en « miroir » (à la même heure)

- Lundi et jeudi 17H ou 17H45

Aquapalmes séance de 45' : 1 cours par semaine

- Lundi 17H ou 17H45
- Mardi 18H45
- Mercredi 19H (nouveau cours !)
- Samedi 11H15

😊 TOUT NOUVEAU : COMBO AQUAPALMES / AQUAGYM : on enchaîne deux séances de 45' en aquapalmes puis en aquagym pour 1H30 d'activité intense !

Possibilité d'1 ou 2 cours par semaine.

- Lundi 17H45
- Mardi 18H45
- Jeudi 17H45

Natation adultes et sauvetage :

Natation adultes débutants, et adultes niveau 1 séance de 1H : 1 cours par semaine

- Samedi 9H

Natation adultes niveau 2/3 séance de 1H : 2 cours par semaine en « miroir » (à la même heure)

- Lundi et jeudi 18H30 ou 19H30

Natation adultes niveau 2/3 séance de 1H : 1 cours par semaine

- Lundi 19H30
- Jeudi 19H30
- Samedi 10H

Nage avec palmes / masque / tuba (PMT) séance de 1H : 2 cours par semaine

- Mardi et vendredi 19H45

BNSSA (brevet national de sécurité et sauvetage aquatique) séance de 1H : 2 cours par semaine

- Mardi et vendredi 19H45
- Jeudi 18H30

😊 **TOUT NOUVEAU : SAUVETAGE - PMT ADOS 14 ans et +** : initiation au sauvetage pour des séances dynamiques d'1H : 1 à 2 cours par semaine

- Jeudi 18H30
- Vendredi 18H45

Ecole de nage enfants - ados :

Enfants débutants non nageurs /séance de 45' : 1 cours par semaine

- Lundi ou mercredi ou jeudi à 17H
- Mardi ou vendredi à 17H15
- Mercredi à 16H
- Samedi à 11H15

Enfants débutants + /séance de 45' : 1 cours par semaine

- Mardi 18H
- Mercredi 16H
- Jeudi 17H45
- Vendredi 17H15

Enfants Niveau 1 /séance de 45' : 1 cours par semaine

- Mardi 17H15
- Mercredi 16H
- Jeudi 17H45
- Vendredi 18H

Enfants Niveau 2 /séance de 45' : 1 à 2 cours par semaine (2 recommandés)

- Lundi 17H45
- Mardi 18H
- Mercredi 17H
- Vendredi 18H

Enfants Niveau 3 / séance de 45' : 1 à 2 cours par semaine (2 recommandés)

- Lundi 17H45
- Mardi 17H30
- Mercredi 17H
- Vendredi 18H

Ados 12 ans et + / séance de 1H : 1 à 2 cours par semaine (2 recommandés)

- Lundi 19H30 (ados de 16 ans et +)
- Mercredi 18H
- Jeudi 19H30 (ados de 16 ans et +)
- Vendredi 18H45
- Samedi 10H

Compétition et Water-Polo :

Avenirs et jeunes 1 (F 2012 et après – G 2011 et après) : Mardi 18H15 à 19H45/ Mercredi 15H à 17H/ Vendredi 18H45 à 19H45 (3 séances obligatoires)

Jeunes 2/3 (F 2010/2011 – G 2009/2010) : Lundi 18H30 à 19H45 / Mardi 18H15 à 19H45/ Mercredi 15H à 17H/ Jeudi 18H30 à 20H30/Vendredi 18H45 à 19H45 / uniquement pour jeunes 3 samedi 10H à 11H15 (tableau) (3 séances mini.)

Juniors/Seniors (F 2009 et avant – G 2008 et avant) : Lundi 18H30 à 19H45 / Mardi 18H45 à 21H/ Mercredi 17H45 à 19H/ Jeudi 18H30 à 20H30/Vendredi 19H45 à 21H /samedi 10H à 11H15 (tableau) (3 séances mini.)

Masters : Lundi 19H45 à 20H45 / Mercredi 19H45 à 21H /Jeudi 19H30 à 20H30 / Samedi 9H à 10H (tableau)

Water-Polo : Lundi et jeudi 19H30 à 22H