



○ **Aquaforme :**

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

- Lundi et jeudi : 12H00 / 12H45 / 17H00 / 17H45 / 18H45 / 19H45.

- Mardi et vendredi : 12H00 / 12H45 / 17H00 / 18H00.

- **Aquagym séance de 45' : 1 cours par semaine**

- Mardi : 19H00 / 19H45 - Mercredi : 17H00 / 18H00 / 18H45 - Vendredi : 19H00 (aquatraining) / 19H45.

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

- Lundi et Jeudi : 17H00.

- **Aquapalmes séance de 45' : 1 cours par semaine :**

- Lundi : 17H45 - Mardi : 18H45 - Jeudi : 17H45 - Samedi : 11H15

- **Combo aquapalmes / aquagym : on enchaîne deux séances de 45' en aquapalmes puis en aquagym pour 1H30 d'activité intense ! 1 à 3 cours / semaine !**

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

○ **Natation adultes :**

- **Natation adultes débutants séance de 1H : 1 cours par semaine**

- Samedi : 9H00.

- **Natation adultes niveau 1 séance de 1H : 1 cours par semaine**

- Samedi : 9H00.

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

- Lundi et jeudi : 18H30 / 19H30

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

- Lundi : 19H30 - Mercredi : 19H00 - Jeudi : 19H30 - Samedi : 10H00

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

- Mardi et vendredi : 20H00

○ **Ecole de nage enfants – ados :**

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

- Lundi : 17H - Mardi : 18H - Mercredi : 16H / 18H15 - Jeudi : 17H - Vendredi : 17H15 - Samedi : 11H15

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

- Lundi : 17H00 - Mardi : 18H00 - Mercredi : 16H00 / 18H15 - Jeudi : 17H45 - Vendredi : 17H15

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

- Lundi : 17H45 - Mardi : 18H00 - Mercredi : 16H00 - Vendredi : 17H15 / 18H00

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

- Lundi : 17H45 - Mardi : 17H15 - Mercredi : 17H00 - Vendredi : 18H00

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

- Mardi : 17H15 - Mercredi : 17H - Vendredi : 18H00

○ **Ados 12 ans et + :**

- **Natation séance de 1H: 1 à 2 cours par semaine (2 recommandés)**

- Lundi : 19H30 - Mercredi : 16H45 - Jeudi : 18H30 (16 ans et +) - Vendredi : 19H00 - Samedi : 10H00

- **Natation et initiation au sauvetage pour une séance dynamique d'1H (16 ans et +)**

- Mardi : 19H00

○ **Bien être aquatique :**

- Cours pour femme enceinte – 1 séance par semaine de 45'
- Mardi : 13H00

○ **BNSSA (brevet national de sécurité et sauvetage aquatique) :**  
***séance de 1H : 2 cours /semaine – à partir de 16 ans :***

- Mardi : 19H00 - Vendredi : 20H00

○ **Compétition :**

- **Enfants en pré-compétition – 1<sup>ère</sup> saison en section compétition (sur tests de sélection) : 2 séances d'1H (obligatoires)**

- Mardi et vendredi à 17H45

- **Avenirs- Benjamins 1 : né(e)s en 2013 et après**

- Mardi de 19H30 à 20H45 + PPG à 18H45
- Mercredi de 17H45 à 19H00
- Vendredi de 18H45 à 20H00

- **Benjamins 2 & Juniors séniors : né(e)s en 2012 et avant :**

- Lundi de 18H30 à 19H30
- Mardi de 19H30 à 20H45 + PPG à 18H45
- Mercredi 17H45 à 19H
- Jeudi 19H30 à 20H30 + PPG à 18H30
- Vendredi 18H45 à 20H
- Samedi 10H00 à 11H15 (tableau)

- **Masters : 25 ans et + : +++++++ :**

- Lundi 19H30 à 20H30
- Mercredi 19H00 à 20H15
- Jeudi 19H30 à 20H30
- Samedi 9H00 à 10H (tableau)

○ **Water Polo :**

- A partir de 16 ans - 2 séances par semaine de 2h ou plus (1H de PPG / 1H à 1H30 d'entraînement) :

- Lundi et Jeudi à 19H30.