

# PLANNING ACTIVITÉS ADULTES - Du 09/09/24 au 22/06/25

## Cours de natation



ACTIVITÉS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
AQUAPHOBIE	16 h 45					
AQUADOS	20 h 05 45					
COURS DÉBUTANT	14 h 45		19 h 30 45			
COURS INITIÉ	14 h 45 15 h 45			20 h 45		
COURS CONFIRMÉ	15 h 45	20 h 45		19 h 45		

### Intensités

DÉBUTANT

INITIÉ

CONFIRMÉ

### Durée

30 30 minutes

### Aquaphobie

Public : adultes ayant peur de l'eau. Petit groupe. Approche tout en douceur de l'immersion et l'équilibre dans l'eau, vers la familiarisation pour se réconcilier avec l'eau.

### Aquados

Public initié et confirmé. Activité de bien être, amélioration de la posture, renforcement musculaire, travail d'étirement, assouplissement, équilibre, coordination et respiration. Accessible aux nageurs, rythme doux.

### Cours de natation

Public débutant, initié ou confirmé. Pratiquer la Natation pour arriver à se mouvoir en toute sécurité – Acquérir de l'endurance, vitesse et de la technicité (Apprentissage et Perfectionnement des nages codifiées).



Le bonnet de bain est obligatoire.