



# Grilles des activités Saison 2024-2025



## Activités ADULTES LOISIRS

Groupes	Effectif	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi
		Horaire	Horaire	Horaire	Horaire	Horaire	Horaire
<b>AQUAGYM SENIORS</b> Se mettre en forme grâce à la natation pour tous les niveaux (maîtrise d'une nage minimum)							
	30		11h00-12h00				
<b>AISANCE AQUATIQUE FEMMES ENCEINTES / AQUAPHOBIE TOUS AGES</b> Travail de relaxation, de respiration, de maîtrise de soi, de détente, d'étirements et de souplesse							
	10		10h00-11h00				
<b>JARDIN AQUATIQUE BEBES / JEUNES ENFANTS (18 mois à 3 ans)</b>							
	10		09h00-10h00				
<b>ADULTES DEBUTANTS</b> Apprendre à être à l'aise dans l'eau et autonome							
Adutes Débutants 1	12					16h30-17h30	
<b>ADULTES PERFECTIONNEMENT</b> Perfectionnement des techniques de nages							
Adultes Perf 1	12		12h15-13h15				
Adultes Perf 2	12		20h00-21h00				
Adultes Perf 3	12			12h15-13h15			
Adultes Perf 4	10				20h00-21h00		
Adultes Perf 5	12					16h30-17h30	
Adultes Perf 6	10						9h00-10h00
Adultes Perf 7	10						10h00-11h00
<b>ADULTES CONFIRMES</b> Maîtrise de 3 nages							
Adultes Conf 1	12		12h15-13h15				
Adultes Conf 2	12		20h00-21h00				
Adultes Conf 3	12			12h15-13h15			
Adultes Conf 4	10				20h00-21h00		
Adultes Conf 5	12					16h30-17h30	
Adultes Conf 6	10						9h00-10h00
Adultes Conf 7	10						10h00-11h00
<b>NAGE AVEC PALMES</b> Pratique de la nage avec palmes							
Adultes Palmes	20						11h00-12h00

## Activités ADOS LOISIRS

Groupes	Année de naissance	Effectif	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi
			Horaire	Horaire	Horaire	Horaire	Horaire	Horaire
<b>ADOLESCENTS PERFECTIONNEMENT (10 à 14 ans)</b> Se mettre en forme grâce à la natation pour tous les niveaux								
Ados 1	11 à 14 ans	30		19h00-20h00				
Ados 2	11 à 14 ans	15				19h45-20h30		
<b>ADOLESCENTS CONFIRMES (15 à 17 ans)</b> Se mettre en forme grâce à la natation (maîtrise de 2-3 nages)								
Ados 3	15 à 17 ans	15				20h30-21h15		

