



PLANNING ACTIVITÉS ADULTES - Du 29/01/24 au 22/06/24

Cours de natation



ACTIVITÉS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
AQUAPHOBIE			18h30 			
AQUADOS	20h05 					

Intensités

DOUCE

TONIQUE

EXTRÊME

Durée

 30 minutes

 45 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.