



## PROGRAMME DES ACTIVITES 2019/2020

### COURS AQUATIQUES

Durée des séances : 45 minutes

- **AQUAGYM:**

Lundi 12h30-13h15(BA)/18h45-19h30 (BA)

Mardi 18h45-19h30 (BA)

Mercredi 18h45-19h30

Jeudi 12h30-13h15 (BA)

Vendredi 12h30-13h15

- **AQUABIKE :**

Lundi 18h45-19h30

Mardi 11h15-12h /18h45-19h30

Jeudi 14h15-15h

Vendredi 18h45-19h30

Samedi 12h30-13h15

- **AQUABIKE & JUMP :**

Jeudi 12h30-13h15

- **AQUADOUCE :**

Lundi 16h-16h45(BA)

Mardi 16h-16h45 (BA)

Vendredi 11h15-12h

- **AQUAFITNESS :**

Lundi 12h30-13h15

Mardi 12h30-13h15

Jeudi 18h45-19h30

- **AQUACIRCUIT :**

Mercredi 12h30-13h15( Bassin sportif)

- **AQUAPALMING :**

Lundi 14h45-15h30

- **FUTURE MAMAN :**

Jeudi 16h-17h

- **AQUA FORME(S) :**

Mardi 16h-16h45

Uniquement sur prescription médicale et inscription à l'accueil de la piscine

- **AQUA RELAX**

Mercredi 11h15-12h

Jeudi 11h15-12h

BA= Bassin d'apprentissage

### LEÇONS NATATION

#### ENFANTS

Durée des séances : 30 minutes pour l'éveil et les initiations enfants ; 45 minutes pour les autres cours ; 2 heures pour le jardin aquatique.

- **JARDIN AQUATIQUE**

Pour les 2-6 ans (compris dans le prix d'entrée), activité libre accompagnée par les parents avec installation de matériel pédagogique et ludique : Samedi et Dimanche: 10h-12h

- **EVEIL (nés en 2014) :**

Mercredi 17h-17h30 (2 cours)/17h45-18h15

Jeudi 17h-17h30 (2 cours)

- **INITIATION – (à partir de 2013) :**

Lundi 17h-17h30 /17h45-18h15

Mardi 17h-17h30 /17h45-18h15

Mercredi 14h15-14h45/14h45-15h15/15h30-16h/16h15-16h45

Jeudi 17h45-18h15

Vendredi 17h-17h30

- **INITIATION+:**

Lundi 17h45-18h15

Mardi 17h-17h30 /17h45-18h15

Mercredi 14h45-15h15/15h30-16h/16h15-16h45

Jeudi 17h45-18h15

- **PERFECTIONNEMENT ENFANT:**

Mercredi 16h-16h45

- **PERFECTIONNEMENT ADO :**

Mercredi 15h-15h45

### LEÇONS NATATION ADULTES

Durée des séances : 45 minutes

- **PHOBIE DE L'EAU**

Lundi 11h15-12h

Mardi 12h15-13h/13h-13h45

- **INITIATION - :**

Jeudi 11h15-12h/18h45-19h30

- **INITIATION + :**

Mardi 15h-15h45

Jeudi 11h15-12h

- **PERFECTIONNEMENT:**

Mercredi 17h-17h45

Vendredi 17h45-18h30

### COURS ESPACE FITNESS

Durée des séances : 45 minutes

- **CIRCUIT FITNESS :**

Mardi 18h15-19h

Jeudi 18h30-19h15

- **GYMNASTIQUE DOUCE:**

Lundi 12h30-13h15

Mardi 15h-15h45

Jeudi 11h15-12h

- **RENFORCEMENT MUSCULAIRE**

Mardi 14h15-15h

Jeudi 14h15-15h

- **STRETCHING :**

Mardi 11h15-12h

Jeudi 12h30-13h15

- **STEPS (débutant) :**

Mardi : 19h-19h45

- **F.A.C.**

(fessiers/abdos/cuisses) :

Lundi 18h-18h45

Vendredi 12h30-13h15

- **BARRES TONIQUES**

Vendredi 18h45-19h30

- **HATHA YOGA**

Mercredi 11h15-12h15

- **POWER YOGA**

Lundi 18h45-19h45

Samedi 11h15-12h15

- **PILATES**

Mardi 12h30-13h15

Mercredi 18h30-19h15

- **PILATES/YOGA**

Vendredi 18h-18h45

- **ZUMBA**

Samedi 10h15-11h

### HEURES D'OUVERTURE AU PUBLIC

(Fermeture des portes de l'établissement : + ½ heure)

#### **Hors vacances scolaires**

Lundi, mardi, mercredi, jeudi & vendredi : 12 h à 19h30 (Bassins),

11h à 19h30 (espace forme/bien-être)

Samedi & Dimanche : 10h à 17h30

#### **Vacances scolaires**

Lundi, mardi, mercredi, jeudi & vendredi : 10h à 19h30

Samedi & Dimanche : 10 h à 18 h30

Ce programme est donné à titre indicatif.

Des modifications peuvent y être apportées.

HORAIRE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10h00-12h00						JARDIN AQUATIQUE	JARDIN AQUATIQUE
10h15-11h00						Zumba	
11h15-12h00	PHOBIE DE L'EAU			INITIATION + ADULTES			
				INITIATION - ADULTES			
		AQUABIKE	AQUARELAX	AQUARELAX	AQUADOUCE		
		Stretching	Hatha Yoga	Gym douce			
11h15-12h15						Power Yoga	
12h15-13h00		PHOBIE DE L'EAU					
12h30-13h15	AQUAFITNESS			AQUAGYM	AQUAGYM		
	AQUAGYM	AQUAFITNESS	AQUACIRCUIT ( grand bain)	AQUABIKE AND JUMP		AQUABIKE	
	Gym douce	Pilates		Stretching	Fessier/abdos/cuisses		
13h00-13h45		PHOBIE DE L'EAU					
14h15-14h45			INITIATION -				
14h15-15h00		Renforcement musculaire		Renforcement musculaire			
				AQUABIKE			
14h45-15h15			INITIATION - INITIATION +				
14h45-15h30	AQUAPALMING						
15h00-15h45		INITIATION + ADULTES	PERF ADOS				
		Gym douce					
15h30-16h00			INITIATION - INITIATION +				
16h00-16h45			PERF ENFANT				
16h-16h45		AQUAFORMES		FUTURE MAMAN			
	AQUADOUCE	AQUADOUCE					
16h15-16h45			INITIATION - INITIATION +				
17h00-17h30	INITIATION -	INITIATION - INITIATION +	EVEIL 2014 (2 cours)	EVEIL 2014 (2 cours)	INITIATION -		
17h00-17h45			PERF ADULTES				
17h45-18h15	INITIATION - INITIATION +	INITIATION - INITIATION +	EVEIL 2014	INITIATION - INITIATION +			
17h45-18h30					PERF ADULTES		
18h-18h45	Fessier/abdos/cuisses				Pilates/Yoga		
18h15-19h		Circuit fitness					
18h30-19h15			Pilates	Circuit fitness			
18h45-19h30	AQUABIKE	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAFITNESS	AQUABIKE		
	AQUAGYM	AQUABIKE		INITIATION - ADULTES			
18h45-19h45	Power Yoga				Barres toniques		
19h-19h45		STEPS débutant					
	cours aquatiques	Leçons adultes		Leçons enfants		Cours fitness	

### COURS AQUATIQUES

- **AQUAGYM**: travail en petite profondeur varié et accessible à tous pour l'amélioration du tonus musculaire et de l'endurance.
- **AQUABIKE** : activité de cardio sur vélo dans l'eau ; A travers des exercices variés effectués à des rythmes différents, améliorez votre tonus musculaire et votre capacité cardiaque.
- **AQUADOUCE** : pour un maintien de la condition physique en douceur. Gymnastique aquatique variée, basée sur l'utilisation de différents matériels et la relaxation. L'intensité de cette activité est inférieure à celle de l'aquagym.
- **AQUAFITNESS** : cours dynamique en eau profonde, accessible à tous, avec matériel (ceinture de flottaison, gants, steps, etc.). Travail de renforcement musculaire général et de l'endurance à un niveau d'intensité supérieur à celui de l'aquagym.
- **AQUACIRCUIT** : travail intermittent (alternance activité / récupération) sur des ateliers simultanés ou successifs en petite et grande profondeur avec des intensités variables. En privilégiant un type de travail et en variant l'intensité, on rend l'activité ludique, ouverte à tous ou ciblée sur un public particulier
- **AQUAPALMING** : allie les bienfaits de la natation et de l'aquagym en effectuant des mouvements variés sous différents niveaux d'immersion à l'aide de petites palmes. Le travail est principalement axé sur les membres inférieurs et sur le cardio-training. Cette activité s'adresse à un public nageur.
- **AQUAPARENTHÈSE** : créée en janvier 2010 en partenariat avec la Ligue contre le cancer-CD 19 et la CPAM de la Corrèze, s'adresse aux personnes atteintes de cancer (activité liée à une prescription médicale)
- **FUTURE MAMAN** : Les exercices proposés avec l'intervention d'un maître-nageur et d'une sage-femme permettent aux femmes enceintes de s'adapter aux transformations de leurs corps et de soulager les maux liés à la grossesse. Les séances s'articuleront autour des thèmes de la respiration associant les exercices musculaires, travail aérobie, ainsi que la relaxation et la détente
- **AQUA-FORME(S)** : pour les personnes en surpoids : Aider à se réapproprier son corps par le libre mouvement et le remettre en action sans douleur grâce à la portance de l'eau (activité liée à une prescription médicale)
- **AQUA-TRAMPOLINE** : Réaliser des exercices sollicitant le maximum de muscles et le système cardio pulmonaire tout en améliorant son sens de l'équilibre et sa motricité.
- **AQUA-RELAX** : Bien-être porté par l'eau grâce à des techniques de respiration, de relaxation, de sophrologie et de yoga

## LEÇONS NATATION

- **Jardin aquatique** (pour les 2/6 ans / accompagné d'un adulte) : c'est l'activité idéale pour familiariser l'enfant de manière ludique au milieu aquatique. La mise à disposition de matériel pédagogique et ludique installé sous forme de parcours permet la prise de confiance de l'enfant avant l'apprentissage de la natation. Activité placée sous la surveillance et avec les conseils de MNS.
- **Éveil à la natation** (nés en 2014) : trait d'union entre le baby-club et l'initiation, cette activité est réservée aux enfants ayant 5 ans révolus. Elle s'appuie sur la familiarisation avec l'eau en abordant sous forme de jeux et d'ateliers les différents thèmes de la natation : entrée dans l'eau, immersion, équilibre ventral et dorsal, propulsion. La progression pourra aller jusqu'à l'apprentissage des nages codifiées.
- **Initiation** (enfant à partir de 2013, adulte, sénior) : pour les adultes et les enfants à partir de 6 ans ne sachant pas se déplacer en grande profondeur. Niveau non nageur. En fonction du niveau du groupe, il est proposé un apprentissage progressif des différentes techniques de nage en commençant par le dos et le crawl puis la brasse. Des exercices de découverte du milieu seront également proposés : immersion en grande profondeur, équilibre dynamique, entrée dans l'eau ...
- **Initiation +** (enfant, adulte, senior) : pour les adultes et les enfants à partir de 6 ans sachant se déplacer en grande profondeur. Nageur maîtrisant le dos crawlé et une nage sur le ventre sur de courtes distances. Consolidation des techniques en crawl, brasse et dos.
- **Perfectionnement** (enfant, adulte) : destiné aux adultes et enfants de plus de 6 ans nageant au moins deux nages codifiées (une sur le ventre et une sur le dos) en grande profondeur et sur plusieurs longueurs. L'objectif est l'amélioration des techniques et l'apprentissage du papillon.
- **Phobie de l'eau** : en groupe restreint, pour apprendre à "apprivoiser" l'eau à son rythme, en commençant par les techniques de respiration, d'immersion et de flottaison. La relaxation aquatique sera un axe privilégié.

## COURS ESPACE FITNESS

- **CIRCUIT FITNESS** : Travail sous forme d'ateliers ciblant les différentes chaînes musculaires du corps. Cet entraînement fractionné (alternant effort et repos) permet une tonification des tissus musculaires et un travail cardio-vasculaire.
- **GYMNASTIQUE DOUCE** : A travers des exercices d'équilibre, de renforcement, de coordination, d'étirements et de relaxation retrouvez ou maintenez votre tonicité musculaire et votre souplesse avec comme objectif une vraie amélioration de votre santé. Elle peut être suivie sans restriction quelques soit l'âge ou les capacités physiques.
- **STRETCHING** : Travail en étirement afin de développer la souplesse corporelle et de favoriser la récupération suite à un effort physique. Séance clôturée par un temps de relaxation.
- **STEPS (débutant)** : Activité se pratiquant sur une marche antidérapante sous forme de chorégraphie. Les objectifs : travail cardio-vasculaire et renforcement musculaire des cuisses
- **F.A.C. (fessiers/abdos/cuisses)** : C'est un cours de renforcement musculaire localisé sur les membres inférieurs (cuisses et fessiers) et les abdos ayant pour objectifs de vous raffermir, dessiner et affiner avec ou sans petit matériel. Accessible à tous.
- **BARRE TONIQUE** : enchaînement d'exercices avec un grand nombre de répétitions avec des charges légère favorisant la perte de calories. Le barre tonique est un entraînement complet pour tous les groupes musculaires afin de se tonifier et de s'affiner.
- **HATA YOGA** : désigne en sanskrit l'union des énergies du corps et de l'esprit, du soleil et de la lune, des énergies yang et ying. Méthode de yoga doux et non compétitif accessible à tous. C'est la méthode la plus simple pour découvrir et apprivoiser le yoga ;
- **YOGA** : Basé sur un enchaînement de mouvements dynamiques, initié et harmonisé par la respiration en favorisant la force, l'endurance et la souplesse, le renforcement musculaire, l'équilibre, la sculpture et la tonification de la silhouette tout en travaillant la gestion du stress, l'apaisement du mental et de l'état émotionnel
- **POWER YOGA** : Yoga dynamique et moderne qui a comme particularité un enchaînement dynamique de postures, un entraînement très rigoureux. Comme tous les autres Yoga, il agit de façon bénéfique sur la santé, le bien-être de celui qui le pratique sérieusement et assidûment.
- **PILATES** : Renforcement des muscles profonds, posturaux, sangle abdominale, schéma corporel, travail de respiration de concentration, de régularité et de relaxation
- **ZUMBA** : un programme d'entraînement physique complet, alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire. Les chorégraphies s'inspirent principalement des danses latines.
- **PILATES YOGA** : une méthode deux en un qui mixe les vertus relaxantes du yoga et la technique de musculation du pilates. Il est à la fois bon pour le corps et l'esprit.