

Nature des activités

Pour les enfants :

Éveil (pour les 2014) : Activité réservée aux enfants ayant 5 ans révolus.

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.

Initiation : enfants nés de 2005 à 2013 ne sachant pas se déplacer en grande profondeur, niveau non nageur. Apprentissage progressif des différentes techniques de nage en commençant par le dos et le crawl.

Initiation⁺ : enfants nés de 2005 à 2013 sachant se déplacer en grande profondeur, maîtrisant le dos et une nage sur le ventre sur de courtes distances. Consolidation en crawl, brasse et dos.

Pour les adultes :

Aquabike : activité de cardio sur vélo dans l'eau. Exercices variés effectués à des rythmes différents pour améliorer tonus musculaire et capacité cardiaque.

Aquafitness : cours dynamique en eau profonde, accessible à tous, avec matériel (ceinture de flottaison, gants, steps, etc.). Travail de renforcement musculaire et d'endurance à un niveau d'intensité supérieur à celui de l'aquagym.

Aquagym : travail en petite profondeur, varié et accessible à tous pour l'amélioration du tonus musculaire et de l'endurance.

Barre tonique : enchaînement d'exercices répétés avec charges légères favorisant la perte de calories. Entraînement complet pour tous les groupes musculaires permettant de se tonifier et de s'affiner.

Nature des activités (suite)

Circuit fitness : travail sous forme d'ateliers ciblant les différentes chaînes musculaires du corps. Entraînement fractionné (alternant effort et repos) qui permet une tonification des tissus musculaires et un travail cardio-vasculaire.

F.A.C. : renforcement musculaire localisé sur les membres inférieurs (cuisses et fessiers) et les abdos ayant pour objectif de raffermir, dessiner et affiner. Accessible à tous.

Hatha Yoga : yoga doux et non compétitif accessible à tous. Méthode la plus simple pour découvrir et apprivoiser le yoga.

Pilates : renforcement des muscles profonds, posturaux, sangle abdominale, schéma corporel, travail de respiration de concentration, de régularité et de relaxation.

Pilates Yoga : 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.

Power Yoga : entraînement rigoureux avec enchaînement dynamique de postures.

Step : chorégraphie sur une marche antidérapante sous forme de travail cardio-vasculaire et de renforcement musculaire des cuisses.

Stretching : étirements visant à développer la souplesse et favorisant la récupération après effort. Relaxation en fin de séance.

Zumba : entraînement physique complet, alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité.

la
pisc!ne
Centre aquatique de Brive

boulevard Voltaire
19100 BRIVE
tél : 05 55 74 37 27
www.brive.fr



ACTIVITÉS

VACANCES D'HIVER 2020

(du lundi 24 février au dimanche 8 mars 2020)

Inscription Natation ENFANT :
à partir du jeudi 13 février
dès 12h uniquement à l'accueil

Inscription Activités ADULTES :
à l'accueil et sur le web

Horaires d'ouverture

Périodes scolaires :

- du lundi au vendredi :
de 12h à 20h* pour l'espace aquatique
de 11h à 20h pour l'espace forme / bien-être
- samedi et dimanche : de 10h à 18h*

Vacances scolaires :

- du lundi au vendredi : de 10h à 20h*
- samedi et dimanche : de 10h à 19h*

* évacuation des bassins 30 mn avant fermeture



BRIVE

Tarifs des activités

Apprentissage à la natation Enfant : 5 cours collectifs de 30 mn

- Contribuables brivistes* : 41,50 €
- Contribuables non brivistes : 49,50 €

Le paiement s'effectue à la semaine dès l'inscription.

Pas de remboursement en cas d'absence.

Activités Adultes : aquagym et aquafitness en cours collectifs de 45 mn (sauf yoga : 60 mn) / Entrée bassins comprise.

- Contribuables brivistes* :
 - ◇ À l'unité : 9,30 €
 - ◇ Par 10 : 88 €
 - ◇ Abonnement mensuel : 39,90 €
- Contribuables non brivistes :
 - ◇ À l'unité : 11 €
 - ◇ Par 10 : 105 €
 - ◇ Abonnement mensuel : 47 €

Pas de remboursement en cas d'absence.

* Sur présentation d'un justificatif de domicile datant de moins de 3 mois et d'une pièce d'identité pour contribuables de Brive.

Passez le test d'aptitude à la natation ou le test d'activité aquatique validé par un maître nageur sauveteur qualifié.

du lundi au vendredi : de 12h à 12h30

uniquement sur rendez-vous

Merci de contacter
le **05 55 74 37 27**



APPRENTISSAGE À LA NATATION ENFANT (nés de 2005 à 2014) du lundi 24 au vendredi 28 février 2020 et du lundi 2 au vendredi 6 mars 2020	Horaires
ÉVEIL (2014)	10h10 -10h40
Apprentissage à la natation INITIATION - (de 2005 à 2013)	10h10 -10h40 10h50 -11h20 (2 cours) 11h30 -12h
Apprentissage à la natation INITIATION + (de 2005 à 2013)	11h30 -12h

ACTIVITÉS ADULTES	du lundi 24 au samedi 29 février 2020 et du lundi 2 au samedi 7 mars 2020		
	ESPACE AQUATIQUE *		ESPACE FITNESS *
	12h30 -13h15	18h45 -19h30	
Lundi	Aquafitness	Aquabike	Fessiers,Abdos,Cuisses : 18h -18h45 Power Yoga : 18h45-19h45
Mardi	Aquagym	Aquabike	Pilates : 12h30 -13h15 Circuit fitness : 18h15 -19h Step débutant : 19h -19h45
Mercredi	Aquabike	Aquagym	Hatha Yoga : 11h15 -12h30 Pilates : 18h30 -19h15
Jeudi	Aquabike	Aquafitness	Stretching : 12h30 -13h15 Circuit fitness : 18h30 -19h15
Vendredi	Aquagym		Pilates Yoga : 18h-18h45 Barre tonique : 18h45 -19h30
Samedi	Aquabike		Zumba : 10h15-11h Power Yoga : 11h15-12h30

* **ATTENTION** : inscription au préalable obligatoire.