

## PROGRAMME DES ACTIVITES 2020/2021

### COURS AQUATIQUES

Durée des séances : 45 minutes

#### **AQUAGYM:**

Lundi 12h30-13h15(BA)/18h45-19h30 (BA)  
Mardi 18h45-19h30 (BA)  
Mercredi 18h45-19h30 (BL)  
Jeudi 12h30-13h15 (BA)  
Vendredi 12h30-13h15 (BL)

#### **AQUABIKE :**

Lundi 18h45-19h30  
Mardi 11h15-12h /14h15-15h/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 (BA)

#### **AQUAFITNESS :**

Lundi 12h30-13h15  
Mardi 12h30-13h15  
Jeudi 18h45-19h30

#### **AQUACIRCUIT :**

Mercredi 12h30-13h15( Bassin sportif)

#### **AQUAPALMING :**

Lundi 14h45-15h30

#### **AQUA FORME(S) :**

Mardi 16h-16h45

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

BA= Bassin d'apprentissage BL=Bassin ludique

### LEÇONS NATATION

#### ENFANTS

Durée des séances : 30 minutes pour l'éveil et les initiations enfants ; 45 minutes pour les autres cours ;

#### **EVEIL (nés en 2015) :**

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

#### **INITIATION – (à partir de 2014) :**

Lundi 17h-17h30 /17h45-18h15  
Mardi 17h-17h30 /17h45-18h15  
Mercredi 14h45-15h15/15h30-16h/16h15-16h45  
Jeudi 17h-17h30 /17h45-18h15  
Vendredi 17h-17h30

#### **INITIATION +:**

Lundi 17h45-18h15  
Mardi 17h-17h30 /17h45-18h15  
Mercredi 15h30-16h  
Jeudi 17h45-18h15

#### **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:**

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

#### **HATHA YOGA**

Mercredi 11h15-12h15

#### **POWER YOGA**

Lundi 18h45-19h45  
Vendredi 18h15-19h15

#### **PILATES**

Mardi 12h30-13h15  
Mercredi 18h30-19h15

#### **PILATES/YOGA**

Lundi 12h30-13h15

#### **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),  
10h 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

## 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 ciblé 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.

**AQUA-FORME(S) :** pour les personnes en surpoids : Aider à se réapproprié 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 BIKE & JUMP:** Activité alternant travail sur aqua bike et sur trampoline, elle sollicite un maximum de muscles ainsi que le système cardio pulmonaire grâce un travail intense du bas et du haut du corps

## LEÇONS NATATION

**Éveil à la natation** (pour les 5/6 ans) : 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, 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** (adolescent 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.

**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 ;

**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.