BR!VE

PROGRAMME
2022/2023

la piscine
Centre aquatique de Brive
lapiscine.brive.fr
contact.piscine@brive.fr
Tél : 05 55 74 37 27

ACTIVITÉS AQUATIQUES

Durée des séances : 45 minutes

BA= Bassin d'Apprentissage
BL =Bassin Ludique
BS = Bassin Sportif

AQUABIKE :
Lundi 14h-14h45* (BL) /18h45-19h30 (BL)
Mardi 11h15-12h (BL) /14h-14h45 (BL)
18h45-19h30 (BL)
Jeudi 14h-14h45 (BL)
Vendredi 18h45-19h30 (BL)
Samedi 12h30-13h15 (BL)
*(*UNIQUEMENT DE TOUSSAINT À AVRIL)*

AQUABIKE & JUMP :
Jeudi 12h30-13h15 (BL)

AQUACROSS :
Jeudi 18h45-19h30 (BS)

AQUADOUCE :
Lundi 16h-16h45 (BA)
Mardi 16h-16h45 (BA)
Vendredi 11h15-12h (BA)

AQUAFITNESS :
Lundi 12h30-13h15 (BS)
Mardi 12h30-13h15 (BS)

AQUA FORME(S) :
Mardi 16h-16h45 (BL)
Jeudi 15h-15h45 (BL)
Uniquement sur prescription médicale et inscription à l'accueil de la piscine

AQUAGYM:
Lundi 12H30-13H15 (BA) / 18h45-19h30 (BA)
Mardi 18h45-19h30 (BA)
Mercredi 18h45-19h30 (BL)
Jeudi 12h30-13h15 (BA)
Vendredi 12h30-13h15 (BL) /14h-14h45*(BL)
*(*UNIQUEMENT DE TOUSSAINT À AVRIL)*

AQUARELAX :
Mercredi 11h30-12h15 (BL)

AQUA TONIC :
Mercredi 12h30-13h15 (BS)

FUTURE MAMAN :
Jeudi 16h-17h (BA)

BAMBIN'EAU CREVETTE *(moins de 2 ans)* **:**
Mercredi 9h45-10h15

BAMBIN'EAU HIPPOCAMPE *(moins de 5 ans)* **:**
Mercredi 10h30-11h15

ACTIVITÉS CARDIO-FITNESS

Durée des séances : 45 minutes

BODYSCUPLT :
Mardi : 18h15-19h

CIRCUIT FITNESS :
Jeudi 18h30-19h30

CIRCUIT GYM :
Lundi 10h15-11h
Jeudi 11h15-12h

F.A.C. *(fessiers/abdos/cuisses)* **:**
Lundi 18h15-19h
Vendredi 12h30-13h15

GYM :
Lundi 14h15-15h
Mardi 11h15-12h /15h-15h45
Mercredi 12h30-13h15
Vendredi 10h30-11h15

HATHA YOGA :
Mercredi 10h30-11h30
Jeudi 19h30-20h30

PILATES :
Lundi 12h30-13h15 *(débutants)*
Mercredi 18h30-19h15
Jeudi 12h30-13h15
Samedi 11h15-12h *(débutants)*

POWER YOGA :
Lundi 19h-20h

RAMEUR CROSS TRAINING :
Mardi 19h-19h45
Jeudi : 15h-15h45

STRETCHING :
Mardi 12h30-13h15

ZUMBA :
Samedi 10h15-11h

LEÇONS de NATATION

Inscription à l'année à compter du mois de septembre

ENFANTS

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

ÉVEIL *(nés en 2016)* **:**
Lundi 17h-17h30
Mercredi 17h-17h30 (2 cours) /17h45-18h15
Jeudi 17h-17h30

INITIATION – *(à partir de 2015)* **:**
Lundi 17h45-18h15
Mardi 17h-17h30 /17h45-18h15
Mercredi 14h15-14h45 /14h45-15h15
15h30-16h /16h15-16h45
Jeudi 17h-17h30 /17h45-18h15
Vendredi 17h-17h30

INITIATION +:
Lundi 17h-17h30
Mardi 17h-17h30 /17h45-18h15
Mercredi 14h45-15h15 /15h30-16h /16h15-16h45
Jeudi 17h45-18h15

PERFECTIONNEMENT ENFANTS :
Lundi 17h45-18h15
Mercredi : 16h-16h45

PERFECTIONNEMENT ADOS :
Mercredi 15h-15h45

ADULTES

Durée des séances : 45 minutes

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

INITIATION + :
Lundi 14h45-15h15
Mardi 15h-15h45
Jeudi 11h15-12h

PERFECTIONNEMENT:
Mercredi 17h-17h45
Vendredi 17h45-18h30

PHOBIE DE L'EAU
Lundi 11h15-12h
Mardi 12h15-13h /13h-13h45

Pour ces activités : Achat de cartes / inscription / réservation sur lapiscine.brive.fr ou à l'accueil du centre aquatique

HEURES D'OUVERTURE AU PUBLIC
HORS VACANCES SCOLAIRES
(Fermeture des portes de l'établissement : + ½ heure)

◊ **Lundi, mardi, mercredi, jeudi & vendredi :**
- 12h à 19h30 (bassins)
  ATTENTION : *Bassin ludique fermé les lundis et vendredis de 13h45 à 15h du 7/11/2022 au 7/04/2023*
- 10h à 19h30 (espace forme/bien-être)

◊ **Samedi & Dimanche :** 10h à 17h30

HEURES D'OUVERTURE AU PUBLIC
PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES
(Fermeture des portes de l'établissement : + ½ heure)

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

◊ **Samedi & Dimanche :** 10h à 18h30

PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES :

- Un programme différent est proposé pour les activités aquatiques et pour les activités cardio-fitness
- Pas de leçon de natation

Ce programme est donné à titre indicatif. Des modifications peuvent y être apportées

ACTIVITÉS AQUATIQUES

AQUABIKE : activité de cardio sur vélo dans l'eau- À travers des exercices variés effectués à des rythmes différents, pour améliorer le tonus musculaire et la capacité cardiaque.

AQUABIKE & JUMP : activité alternant travail sur aquabike et sur trampoline qui sollicite un maximum de muscles ainsi que le système cardio-pulmonaire grâce à un travail intense du bas et du haut du corps .

AQUACROSS : inspiré de la pratique du Cross Training, l'AquaCross s'organise sous forme de circuit training composé de différents ateliers dans et hors de l'eau.

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.

AQUA-FORME(S) - pour les personnes en surpoids : pour 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).

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

AQUARELAX : bien-être porté par l'eau grâce à des techniques de respiration, de relaxation, de sophrologie et de yoga.

AQUA TONIC : activité réservée aux personnes ayant une réelle aisance aquatique. Cours tonique à forte sollicitation cardiaque et musculaire. Travail dans le bassin sportif.

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'articulent autour des thèmes de la respiration associant les exercices musculaires, travail aérobie, ainsi que relaxation et détente.

BAMBIN'EAU (crevette/ hippocampe) : les enfants se familiarisent avec l'eau, apprennent à bouger en toute liberté et sécurité vers une recherche de l'autonomie aquatique. Objectifs : vivre une expérience unique avec ses parents à travers une activité conviviale et de partage, surmonter les craintes ou les angoisses avec les bons conseils des maîtres-nageurs, s'épanouir à son rythme dans un bassin chauffé et aménagé avec du matériel pédagogique, découvrir de nouvelles sensations, développer les capacités motrices, apprendre petit à petit à découvrir l'environnement (prêt de matériel par le centre aquatique).

LEÇONS de 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 sont 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 reste un axe privilégié.

ACTIVITÉS CARDIO-FITNESS

BODY SCULPT : ce cours est un renforcement généralisé. Chaque groupe musculaire est sollicité au poids de corps et également avec des petites charges additionnelles. Il convient à tout public souhaitant se tonifier dans une ambiance dynamique.

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.

CUIRCUIT GYM : travail sous forme d'ateliers ciblant les différentes chaînes musculaires du corps. D'intensité réduite par rapport au circuit fitness, il permet un entraînement alternant effort et repos ainsi qu'une tonification des tissus musculaires et un travail cardio-vasculaire.

F.A.C. (fessiers/abdos/cuisses) **:** cours de renforcement musculaire localisé sur les membres inférieurs (cuisses et fessiers) et les abdos ayant pour objectifs de raffermir, dessiner et affiner avec ou sans petit matériel. Accessible à tous.

GYMNASTIQUE DOUCE : exercices d'équilibre, de renforcement, de coordination, d'étirements et de relaxation, pour retrouver ou maintenir la tonicité musculaire et la souplesse avec comme objectif une vraie amélioration de la santé. Elle peut être suivie sans restriction quels que soient l'âge ou les capacités physiques.

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 .

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

POWER YOGA : yoga dynamique et moderne qui a comme particularité un enchainement 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.

RAMEUR CROSS-TRAINING : travail sous forme d'ateliers. Cet entraînement alternant rameur et exercices de renforcement musculaire ciblés, permet une tonification et un travail cardio-vasculaire.

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.

ZUMBA : 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.