



ACTIVITÉS AQUATIQUES

*Uniquement du 6 novembre 2023 au 12 avril 2024

BA= Bassin d'Apprentissage
BL=Bassin Ludique
BS = Bassin Sportif**AQUABIKE (BL) :** ★★☆☆☆☆ **NOUVEAU**Lundi 10h15 - 11h
*14h - 14h45Mardi 11h15 - 12h
14h - 14h45
18h45 - 19h30

Jeudi 14h - 14h45

Vendredi 10h15 - 11h **NOUVEAU**
18h45 - 19h30

Samedi 12h30 - 13h15

AQUABIKE & JUMP (BL) : ★★★★★★ **NOUVEAU**

Lundi 18h45 - 19h30

Jeudi 12h30 - 13h15

AQUADOUCE (BA) : ★★☆☆☆☆

Lundi 16h - 16h45

Mardi 16h - 16h45

Mercredi 11h45 - 12h30 **NOUVEAU**

Vendredi 11h15 - 12h

AQUAFITNESS (BS) : ★★☆☆☆☆

Lundi 12h30 - 13h15

Mardi 12h30 - 13h15 (palmes)

Jeudi 18h45 - 19h30

AQUAFORMES (BL) : ★★☆☆☆☆

Mardi 16h - 16h45

Jeudi 15h - 15h45

Uniquement sur prescription médicale et inscription à l'accueil

AQUAGYM : ★★☆☆☆☆

Lundi 12h30 - 13h15 (BA)

18h45 - 19h30 (BA)

Mardi 18h45 - 19h30 (BA)

Mercredi 18h45 - 19h30 (BL)

Jeudi 10h15 - 11h (BL) **NOUVEAU**

12h30 - 13h15 (BA)

Vendredi 12h30 - 13h15 (BL)

*14h - 14h45 (BL)

AQUASANTÉ (BA) : ★★☆☆☆☆ **NOUVEAU**

Mardi 10h15 - 11h (BL)

Uniquement sur prescription médicale et inscription à l'accueil

AQUATRaining (BS) : ★★★★★★

Mercredi 12h30 - 13h15

BAMBIN'EAU CREVETTE (de 6 mois à - de 2 ans) :

Mercredi 9h45 - 10h15

BAMBIN'EAU HIPPOCAMPE (de 2 ans à - de 5 ans) :

Mercredi 10h30 - 11h15

FUTURES MAMANS (BA) : ★★☆☆☆☆

Jeudi 16h - 17h

ACTIVITÉS
CARDIO-FITNESS**ABDOS CARDIO-TRAINING :** ★★★★★★ **NOUVEAU**

Mercredi 12h30 - 13h15

Jeudi 15h - 15h45

BODYSUPLT : ★★☆☆☆☆

Mardi 18h15 - 19h

CIRCUIT FITNESS : ★★☆☆☆☆

Jeudi 18h30 - 19h30

F.A.C. (fessiers/abdos/cuisses) : ★★☆☆☆☆

Lundi 18h15 - 19h

Vendredi 12h30 - 13h15

GYM REMISE EN FORME : ★★☆☆☆☆ **NOUVEAU**

Lundi 15h - 15h45

Mardi 11h15 - 12h / 15h - 15h45

GYM SENIORS : ★★☆☆☆☆ **NOUVEAU**

Lundi 10h30 - 11h15

Jeudi 11h15 - 12h

HATHA YOGA : ★★☆☆☆☆

Jeudi 19h30 - 20h30

PILATES : ★★☆☆☆☆ | ★★★★★★

Lundi 12h30 - 13h15 (débutants)

Mercredi 18h30 - 19h15

Jeudi 12h30 - 13h15

Samedi 11h15 - 12h (débutants)

POWER YOGA : ★★☆☆☆☆

Lundi 19h - 20h

STRETCH & POSTURES : ★★☆☆☆☆ **NOUVEAU**

Mardi 19h - 19h45

STRETCHING : ★★☆☆☆☆

Mardi 12h30 - 13h15

Vendredi 10h30 - 11h15

YOGA DÉBUTANTS : ★★☆☆☆☆ **NOUVEAU**

Mercredi 10h30 - 11h15

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

HORS VACANCES SCOLAIRES

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

◆ **Lundi, mardi, mercredi, jeudi & vendredi :**

- 12h à 19h30 (bassins)

Bassin ludique fermé les lundis et vendredis de 13h45 à 15h du
6/11/2023 au 12/04/2024

- 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

ÉCOLE DE NATATION

Inscriptions à l'année
à compter du mois de septembre**ENFANTS / ADOS****NOUVEAUX
HORAIRES****ÉVEIL (nés en 2018) : 30 mn**

Lundi 17h10 - 17h40

Mercredi 17h - 17h30

17h45 - 18h15

Jeudi 17h10 - 17h40

FAMILIARISATION : 30 mn **NOUVEAU**

Lundi 17h10 - 17h40

Mercredi 14h15 - 14h45 / 17h - 17h30

INITIATION* (à partir de 2017) : 30 mn

Lundi 17h50 - 18h20

Mardi 17h10 - 17h40 / 17h50 - 18h20

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

15h30 - 16h / 16h15 - 16h45

Jeudi 17h10 - 17h40 / 17h50 - 18h20

Vendredi 17h10 - 17h40

INITIATION* : 30 mn

Mardi 17h10 - 17h40 / 17h50 - 18h20

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

16h15 - 16h45

Jeudi 17h50 - 18h20

PERFECTIONNEMENT : 45 mn

Lundi 17h45 - 18h30

Mercredi 16h - 16h45

ADULTES**AQUAPHOBIE :**

Lundi 11h15 - 12h

Mardi 12h15 - 13h

INITIATION* :Mardi 13h - 13h45 **NOUVEAU**

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

INITIATION* :

Lundi 14h45 - 15h30

Mardi 15h - 15h45

Jeudi 11h15 - 12h

PERFECTIONNEMENT :

Mercredi 17h - 17h45

Vendredi 17h45 - 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

- AQUABIKE** : Activité physique sur vélo avec bas du corps immergé. Pour améliorer le tonus musculaire et le système cardio-vasculaire sans choc. Cette activité permet également de lutter contre la rétention d'eau et diminue l'effet « jambes lourdes ».
- AQUABIKE & JUMP** : Activité physique alternant exercices sur aquabike et trampoline. Permet de tonifier le bas du corps, de renforcer la sangle abdominale et d'affiner les jambes. Son rythme soutenu est également bénéfique pour le système cardio-vasculaire.
- AQUADOUCE** : Activité aquatique qui permet d'entretenir le système cardio-vasculaire et de maintenir la souplesse articulaire en douceur. Différents matériels sont utilisés pour un travail en profondeur. Intensité inférieure à celle de l'aquagym.
- AQUAFITNESS** : Activité physique en grande profondeur avec matériel (ceinture de flottaisons, haltères etc...). Renforce la ceinture abdominale et tonifie l'ensemble du corps. Alterne travail de renforcement musculaire et d'endurance à un niveau d'intensité supérieur à l'aquagym.
- AQUA-FORMES** : pour les personnes en surpoids, soumise à prescription médicale: Activité aquatique aidant à la réappropriation de son corps à travers des exercices variés, avec ou sans matériel sans choc ni douleur. Permet d'améliorer le tonus musculaire et le système cardiovasculaire.
- AQUAGYM** : Activité aquatique en petite et moyenne profondeur variée et accessible à tous. Permet de renforcer le système musculaire, de stimuler le rythme cardiovasculaire et d'améliorer le tonus respiratoire et la circulation sanguine. Utilisation de différents matériels pour un travail en profondeur.
- AQUASANTÉ** : pour les personnes en post-pathologie, soumise à prescription médicale: Activité proposée pour les personnes sortant d'une pathologie, lourde ou non. Permet de reprendre une activité physique en douceur, sans choc à travers des exercices variés avec ou sans matériel. Permet également de retrouver un tonus musculaire et d'améliorer le système cardiovasculaire.
- AQUATRaining** : Activité alternant exercices en grande profondeur et à sec. Travail de renforcement musculaire global, exercices cardio-vasculaires sous forme de circuits alternant travail statique et dynamique ciblé sur un groupe musculaire.
- BAMBIN'EAU (crevette/ hippocampe)** : Activité parents/enfants permettant aux petits de se familiariser avec le milieu aquatique, d'apprendre à bouger en toute sécurité vers une recherche d'autonomie. Objectif : vivre une expérience unique à travers une activité conviviale et surmonter les craintes et angoisses avec les conseils des maîtres-nageurs. Grâce au matériel pédagogique mis à disposition, l'enfant pourra s'épanouir à son rythme et développer ses capacités motrices dans un bassin chauffé et aménagé.
- FUTURES MAMANS** : Activité proposée aux femmes enceintes pour les aider à s'adapter aux transformations de leur corps et de soulager les maux liés à la grossesse. Les séances sont articulées autour d'exercices d'assouplissement, de renforcement musculaire en douceur, de respiration et de travail aérobie. Une partie relaxation et détente vient clôturer l'activité.

- AQUAPHOBIE** : Activité pour les adultes. En groupe restreint, adaptation au milieu aquatique à son rythme à travers des techniques de respiration, d'immersion et de flottaison. Des exercices de relaxations aquatiques sont également proposés au cours de la séance.
- ÉVEIL** : (pour les 5/6 ans) : Activité réservée aux enfants ayant 5 ans révolus (nés en 2018). Elle permet à l'enfant de découvrir le milieu aquatique en intégrant les principes de base (entrée dans l'eau, immersion, propulsion, flottaison) sous forme de jeux et de parcours. Objectif : Savoir se sauver.
- FAMILIARISATION (enfants)** : Activité pour les enfants ayant 6 ans révolus (nés 2017 et plus). Familiarisation avec le milieu aquatique en intégrant les principes de base (entrée dans l'eau, immersion, propulsion, flottaison) sous forme de jeux et de parcours. Objectif : Atteindre les objectifs du groupe Éveil.
- INITIATION - (enfants /adultes /séniors)** : Activité pour les adultes et les enfants à partir de 6 ans (nés 2017 et plus) ne sachant pas se déplacer en grande profondeur. Pour les enfants, cours dirigé vers un apprentissage des nages type crawl et dos et découverte de la glisse. Objectif : Etre autonome dans le grand bassin. Pour les adultes, 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 + (enfants /adultes/seniors)** : Activité pour les adultes et les enfants à partir de 6 ans sachant se déplacer en grande profondeur. Pour les enfants, perfectionnement vers les nages codifiées comme la brasse, le dos crawlé et le crawl et découverte des parties non nagées. Objectif : Etre capable de se déplacer en nage codifiée sur plusieurs longueurs. Pour les adultes Nageur, consolidation des techniques en crawl, brasse et dos.
- PERFECTIONNEMENT (enfants/ adultes)** : Activité pour les adultes et les enfants à partir de 6 ans nageant au moins deux nages codifiées (ventre et dos) sur plusieurs longueurs. Pour les enfants, approfondissement d'une technique de nage plus approfondie avec découverte du papillon et continuera à découvrir les parties non nagées (virages, coulées, reprises de nage). Objectif : Etre capable d'effectuer les 4 nages codifiées sur plusieurs longueurs. Pour les adultes, améliorations des techniques et apprentissage du papillon.

- ABDOS CARDIO-TRAINING** : Si faire du cardio-training vous semble ennuyeux ou si vous manquez tout simplement de motivation pour travailler seul, alors l'abdos cardio-training est la solution idéale. Les cours se déroulent sur les appareils cardio en alternance avec des exercices de renforcement abdominal. Vous allez vous dépenser et affiner votre silhouette dans une séance dynamique.
- 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.
- 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.
- GYM REMISE EN FORME** : Vous êtes débutant et vous voulez reprendre une activité physique, ce cours va vous permettre de faire ou refaire des exercices de renforcement musculaire et cardio-vasculaire en douceur.
- GYM SENIORS** : Grâce à la combinaison d'exercices variés de rééquilibrages, de renforcements musculaires et d'étirements vous allez retrouver ou maintenir souplesse articulaire, tonus musculaire et relancer votre système respiratoire en douceur.
- HATHA 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 enchaînement dynamique de postures, un entraînement très rigoureux. Comme tous les autres yogas, il agit de façon bénéfique sur la santé, le bien-être de celui qui le pratique sérieusement et assidûment.
- STRETCH & POSTURES** : cours basé sur un travail de mise en tension des muscles profonds et d'étirement qui permet d'atténuer les tensions musculaires et douleurs induites par le quotidien telles que les mauvaises postures dues au travail et le mal de dos, etc...
- 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.
- YOGA DÉBUTANTS** : Yoga doux inspiré du Hatha Yoga. Pratique avec des postures simples qui permettent d'améliorer la souplesse et la force. Les enchaînements de postures permettent également d'accentuer sa flexibilité. Des exercices de respiration sont proposés pour aider à calmer le mental.