

saison 2018/2019



# NATATION-SPORT SANTE

## AQUAGYM

L'Aquagym au STADE DE REIMS NATATION, c'est une séance de 45 minutes par semaine.

Un objectif musculaire à chaque séance, pour évoluer dans le milieu aquatique, se muscler et se tonifier, en ayant pied, sans impacts et en musique

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
			12h00-12h45 Thiolettes		
			12h45-13h30 Thiolettes		
		17h45-18h30 Thiolettes			
		18h30-19h15 Thiolettes			
	19h45-20h30 Thiolettes	19h30-20h15 Thiolettes			
19h45-20h30 Thiolettes	20h30-21h15 Thiolettes			20h15-21h00 Thiolettes	

## NAGEZ FORME SANTE

L'activité aquatique est reconnue pour ses bienfaits pour les personnes souffrant de pathologies comme les problèmes de dos, les maladies respiratoires, les maladies du cœur, les problèmes d'obésité.

Nagez Forme Santé est une activité de natation adaptée aux pratiquants. Elle ne se pratique pas avec appui sur le sol mais dans l'eau pour bénéficier des spécificités du milieu aquatique. Les transformations imposées par le milieu obligent le pratiquant à adapter et à chercher son équilibre, sa ventilation, sa propulsion et sa perception de l'espace.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
11h00-12h00 Château d'Eau				12h00-12h45 Louvois 1L	
		17h00-17h45 Thiolettes			

## ADULTES PERFECTIONNEMENT

Pour perfectionner sa technique dans les nages réglementées de la FINA sur une séance par semaine, le jeudi ou le samedi.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
			19h45-20h45 Talleyrand 2L 20h45-21h45 Talleyrand 2L		11h15-12h00 Thiolettes 1L 15h30-16h30 Louvois 2L