

saison 2019/2020



NATATION-SPORT SANTE

NAGEZ FORME BIEN ETRE

AQUAGYM → 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

AQUATRaining → des ateliers tournants pour des pratiques variées (aquabike, etc)

WATERSculpt → pour évoluer dans le grand bassin (savoir nager !) et travailler muscles et système cardio-respiratoire pour une pratique dynamisée et tonique de l'Aquagym

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

ADULTE APPRENTISSAGE ou GRANDS DEBUTANTS

Pour les personnes mal à l'aise avec le milieu aquatique, s'immergeant difficilement ou pas du tout, ou qui ne parviennent pas à lâcher facilement le bord. La pratique s'effectue en petit bain pour progresser en confort dans l'eau...

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	19h45-20h30 Thiolettes				

ADULTES PERFECTIONNEMENT

Pour ceux qui pratiquent une ou deux nages sur des distances limitées (moins de 50m sans reprise de souffle)

Pour perfectionner sa technique dans les différentes nages à raison d'une séance par semaine.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
			19h45-20h45 Talleyrand 2L		
			20h45-21h45 Talleyrand 2L		