



ÉCOLE DE L'EAU

SAUV'NAGE 1

(1 séance hebdomadaire de 45 minutes)

Je pratique une fois par semaine, 45 minutes, pour prendre conscience que mon corps flotte, que je remonte passivement lorsque mes poumons sont pleins et que donc je peux m'éloigner du bord.

SAUV'NAGE 2

(1 séance hebdomadaire de 45 minutes)

Je pratique une fois par semaine, 45 minutes, pour pouvoir me déplacer sur des distances de plus en plus grandes à l'aide de mes membres supérieurs. J'augmente mon aisance dans l'exploration de la profondeur. Je deviens capable de modifier facilement mon équilibre, du ventre au dos, du dos au ventre, par des vrilles et des roulades.

N° groupe	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
SN1. 1 SN2. 1	<i>complet</i>	9h00-9h45 Thiolettes			
SN1. 2 SN2. 2	<i>complet</i>	9h45-10h30 Thiolettes			
SN1. 3 SN2. 3	<i>complet</i> <i>complet</i>	10h30-11h15 Thiolettes			
SN1. 4 SN2. 4	<i>complet</i>	11h15-12h00 Thiolettes			
SN1. 5 SN2. 5	<i>complet</i> <i>complet</i>	12h00-12h45 Talleyrand			
SN1. 6 SN2. 6	<i>complet</i>	12h45-13h30 Talleyrand			
SN1. 7 SN2. 7	<i>complet</i>	13h30-14h15 Talleyrand			
SN1. 8 SN2. 8	<i>complet</i> <i>complet</i>	14h15-15h00 Talleyrand			
SN1. 9 SN2. 9	<i>complet</i> <i>complet</i>	17h15-18h00 Talleyrand			
SN1. 10 SN2. 10		17h15-18h00 Talleyrand			
SN1. 11 SN2. 11	<i>complet</i>	17h30-18h15 Louvois			
SN1. 12 SN2. 12		17h30-18h15 Louvois			
SN1. 13 SN2. 13	<i>complet</i> <i>complet</i>	18h15-19h00 Louvois			
SN1. 14 SN2. 14	<i>complet</i>	18h15-19h00 Louvois			
SN1. 15 SN2. 15	<i>complet</i> <i>complet</i>			17h00-17h45 Talleyrand	
SN1. 16 SN2. 16				17h00-17h45 Talleyrand	
SN1. 17 SN2. 17	<i>complet</i> <i>complet</i>				12h30-13h15 Talleyrand
SN1. 18 SN2. 18	<i>complet</i> <i>complet</i>				13h15-14h00 Talleyrand
SN1. 19 SN2. 19	<i>complet</i> <i>complet</i>				12h00-12h45 Louvois
SN1. 20 SN2. 20	<i>complet</i>				12h45-13h30 Louvois
SN1. 21 SN2. 21		14h15-15h00 Talleyrand			
SN1. 22 SN2. 22					14h00-14h45 Talleyrand
SN1. 23 SN2. 23					13h30-14h15 Louvois