



ECOLE 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	Lundi	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
SN1. 1 SN2. 1	17h00-17h45 17h30-18h15 Orgeval				
SN1. 2 SN2. 2		9h00-9h45 Thiolettes 9h15-10h00			
SN1. 3 SN2. 3		10h00-10h45 Thiolettes 10h15-11h00			
SN1. 4 SN2. 4		11h00-11h45 Thiolettes 11h15-12h00			
SN1. 5 SN2. 5		12h00-12h45 Talleyrand			
SN1. 6 SN2. 6		12h15-13h00 Talleyrand			
SN1. 7 SN2. 7		13h00-13h45 Talleyrand			
SN2. 8		13h15-14h00 Talleyrand			
SN1. 9 SN2. 9		14h00-14h45 Talleyrand			
SN1. 10 SN2. 10		14h15-15h00 Talleyrand			
SN1. 11 SN2. 11		17h30-18h15 Louvois			
SN1. 12 SN2. 12		18h30-19h15 Louvois			
SN1. 13 SN2. 13			17h15-18h00 17h30-18h15 Orgeval		
SN1. 15 SN2. 15			18h00-18h45 18h15-19h00 Orgeval		
SN1. 17 SN2. 17					14h00-14h45 Louvois
SN1. 18 SN2. 18					15h00-15h45 Louvois
SN1. 20 SN2. 20					12h30-13h15 Chateau Eau
SN1. 21 SN2. 21					13h30-14h15 Chateau Eau