

Activités aquatiques Saison 2011-2012

Centre Aquatique du Valois

Pour les petits (de 6 mois à 6 ans)

Cours	Horaires		Tarifs
Bébé nageurs (de 6 mois à 4 ans)	Samedi 8h30 et 9h15	Votre enfant apprendra à découvrir l'eau, à flotter, à s'immerger, à se déplacer, grâce à de nombreux jeux	200 € l'année ou 80 € le trimestre
Jardin aquatique (de 4 à 6 ans)	Mardi, Mercredi et Vendredi 18h00 Samedi 10h00	Votre enfant apprendra à découvrir l'eau, à flotter, à s'immerger, à se déplacer, grâce à de nombreux jeux	

Pour les plus grands (de 6 à 18 ans)

Cours	Horaires		Tarifs
Ecole de natation (à partir de 6 ans)	Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi 17h30 et 18h30 Mercredi 9h, 10h, 13h et 16h Samedi 11h et 12h	Divisée en 4 groupes de niveau, l'école de natation permettra à votre enfant d'apprendre à nager ou tout simplement de perfectionner sa nage. Une 1ère étape vers la natation sportive !	200 € l'année
Aquafun (à partir de 10 ans)	Mercredi 14h	Une découverte originale du milieu aquatique, dans une ambiance très ... fun ! (Water-polo, hockey subaquatique, sauvetage,...)	
Ecole de natation (à partir de 6 ans)	Mercredi 15h et 17h	Cette école de natation est uniquement destinée aux enfants qui veulent apprendre à nager.	80 € le trimestre

Pour les adultes

Cours	Horaires		Tarifs
Aquaphobie	Samedi 12h00	Appréhender sa peur de l'eau avec des exercices adaptés	200 € l'année ou 80 € le trimestre
Initiation	Lundi et vendredi 12h15*	Initiation aux nages ventrales et dorsales, pour mieux appréhender le milieu aquatique. Apprentissage des techniques de respiration et de déplacement du corps pour nager sans effort	
	Jeudi 20h00		
Perfectionnement	Lundi et vendredi 12h15* Mardi 20h00	Progression dans les quatre nages. Amélioration de la technique de nage et de l'endurance	* cours accessible avec le PASS Aquaforme et Liberté

Aquagym Douce

(Programme d'activités adapté pour toutes les personnes démarrant ou reprenant une activité physique, quel que soit l'âge)

Cours	Horaires		Tarifs
Aquastretch	Mercredi 11h00	Activité relaxante composée de mouvements amples, d'étirements et d'assouplissements	Accessible en illimité avec les PASS Aquaforme et Liberté

Aquagym Tonique

(Programme d'activités destiné au plus grand nombre, l'idéal pour entretenir régulièrement sa forme)

Cours	Horaires		Tarifs
Aquafitness	Lundi 12h15 Lundi 19h Mardi 12h15 et 19h45 Jeudi 19h Vendredi 12h15 et 19h Dimanche 9h30	Cours rythmés avec matériel varié offrant un entraînement adapté aux possibilités de chacun	Accessible en illimité avec les PASS Aquaforme et Liberté
	Aquajogging		
Cardi'eau training	Mardi 20h45	Cours combinant le cyclisme et d'autres exercices grâce à la structure multipostes des vélos et des accessoires complémentaires	
Aquacycling	Lundi 16h30 Lundi 20h et 20h35 Mardi 19h00 Mercredi 19h00 Jeudi 12h Jeudi 20h et 20h35 Vendredi 16h30 Samedi 13h00	Cours spécifiques de vélos dans l'eau, d'intensités variables comme si vous vous trouviez au sein du peloton. (Le nombre de vélos étant limité, il convient de réserver la séance auprès de l'accueil)	

Aquagym intense

(Programme d'activités intense en endurance comme en renforcement musculaire pour les personnes ayant une bonne condition physique)

Cours	Horaires		Tarifs
Aquapower	Mercredi 19h45	Cours toniques et intensifs à dominante d'exercices musculaires avec matériel adapté	Accessible en illimité avec les PASS Aquaforme et Liberté

En rouge :

Nouveaux cours

En vert :

Modifications horaires