

ANIMATIONS SPORTIVES PISCINES 2018 – 2019

Arr.	Piscines	BEBES NAGEURS (durée 45')			JARDIN AQUATIQUE (durée 45')	PRE NATAL (durée 45')	ECOLE DE NATATION Débutants (durée 45')	ECOLE DE NATATION Perfectionnement (durée 50')	ECOLE DE NATATION Confirmés (durée 50')	DECOUVERTE / DEBUTANTS ADULTES (durée 50')	ADULTES PERFECTIONNEMENT (durée 50')	AQUABIKE (durée 45')	AQUATRaining (durée 45')	AQUAGYM (durée 50')
		6 – 18 mois	19 – 36 mois	37 – 59 mois	5 – 6 ans		6 – 12 ans	6 – 12 ans	8 – 13 ans	à partir de 16 ans	à partir de 16 ans	à partir de 16 ans	à partir de 16 ans	à partir de 16 ans
1e	SAINT CHARLES 04 91 62 00 88	TRAVAUX												
4e	VALLIER 04 91 49 50 39	Sam 08h00 – 8h45	Sam 09h00 – 9h45	Sam 10h00 – 10h45	Sam 11h00 – 11h45	Sam 12h00 – 12h45	Mar 17h00 – 17h45 Mer 09h00 – 09h45 Mer 10h00 – 10h45	Ven 17h00 – 17h50		Ven 12h00 - 12h50	Lun 13h00 - 13h50 Ven 18h00 - 18h50	Mar 13h00 - 13h45 Mar 18h00 - 18h45 Mer 11h00 - 11h45 Mer 12h00 - 12h45 Mer 13h00 - 13h45 Jeu 13h00 - 13h45		Lun 12h00 - 12h50 Mar 12h00 - 12h50 Mer 08h00 – 08h50 Jeu 12h00 - 12h50 Ven 13h00 - 13h50
8e	BONNEVEINE 04 91 73 37 58	Sam 08h00 - 8h45	Sam 09h00 – 9h45	Sam 10h00 – 10h45	Sam 11h00 - 11h45		Mer 09h00 - 09h45 Mer 16h00 - 16h45 Ven 17h00 - 17h45 Sam 12h00 - 12h45	Mer 17h00 – 17h50	Mer 10h00 – 10h50		Mer 18h00 – 18h50	Lun 17h15 - 17h45 Lun 18h00 - 18h45		Lun 12h00 - 12h50 Lun 13h00 - 13h50 Ven 18h00 - 18h50
9e	DESAUTEL 04 91 76 52 62						Mar 18h00 - 18h45 Jeu 17h00 - 17h45	Mar 17h00 – 17h50 Jeu 18h00 – 18h50			Ven 13h00 – 13h50			Mar 12h00 - 12h50 Mar 13h00 - 13h50 Ven 12h00 - 12h50
10e	PONT DE VIVAUUX 04 91 79 81 61						Lun 17h00 - 17h45 Mer 12h00 - 12h45 Jeu 17h00 - 17h45	Lun 18h00 – 18h50 Mer 13h00 – 13h50 Jeu 18h00 – 18h50			Lun 12h00 – 12h50			Lun 13h00 – 13h50
11e	LA GRANIERE 04 91 35 49 54						Mar 17h00 – 17h45 Jeu 17h00 – 17h45 Ven 17h00 – 17h45	Mar 18h00 – 18h50 Jeu 18h00 – 18h50 Ven 18h00 – 17h50						
12e	LOUIS ARMAND 04 91 34 27 31	Sam 08h00 – 8h45	Sam 09h00 – 9h45	Sam 10h00 – 10h45	Sam 11h00 – 11h45	Sam 12h00 – 12h45	Lun 17h00 – 17h45 Mer 17h00 – 17h45 Ven 17h00 – 17h45	Lun 18h00 – 18h50 Mer 18h00 – 18h50 Ven 18h00 – 18h50						
	BOMBARDIERE (10 séances) 04 91 93 37 55				Mer 13h00 – 13h45		Mar 17h00 – 17h45 Jeu 17h00 – 17h45	Mar 18h00 – 18h50 Jeu 18h00 – 18h50			Jeu 13h00 – 13h50	Mer 10h00 – 10h45 Mer 11h00 – 11h45	Mer 12h00 – 12h45	Jeu 12h00 – 12h50
13e	FRAIS VALLON 04 91 61 01 78						Mer 17h00 - 17h45 Jeu 17h00 - 17h45	Mer 18h00 – 18h50		Jeu 18h00 – 18h50				Lun 17h00 – 17h50 Lun 18h00 – 18h50
14e	BUSSELINE 04 91 98 39 60													Mer 12h00 – 12h50 Mer 13h00 – 13h50
14e	SAINT JOSEPH 04 91 60 00 82	Sam 08h00 – 8h45	Sam 09h00 – 09h45 Sam 10h00 - 10h45	Sam 11h00 – 11h45			Lun 17h00 – 17h45 Mer 17h00 – 17h45 Ven 17h00 – 17h45 Sam 12h00 – 12h45	Lun 18h00 – 18h50 Ven 18h00 – 18h50		Mer 18h00 – 18h50				
15e	LA MARTINE 04 91 65 54 70						Mar 17h00 – 17h45 Mer 12h00 – 12h45	Mar 18h00 – 18h50 Mer 13h00 – 13h50						Jeu 17h00 - 17h50 Jeu 18h00 – 18h50
16e	LA CASTELLANE 04 91 46 39 88						Mar 17h00 – 17h45 Jeu 17h00 – 17h45	Mar 18h00 - 18h50 Jeu 18h00 - 18h50			Mar 13h00 – 13h45			Mar 12h00 – 12h50

PRE - INSCRIPTIONS par téléphone auprès d'ALLO MAIRIE 0810 813 813

Mardi 4 Septembre à partir de 08h00 : Aquagym, Aquabike, Aquatraining, Adultes Découverte, Adultes Perfectionnement et Pré Natal

Jeudi 6 Septembre à partir de 08h00 : Bébé Nageurs, Jardin Aquatique et Ecole de Natation

AQUAGYM	Cours basés sur un travail physique, de renforcement, de résistance musculaire, d'étirement et de coordination dans l'eau. <u>Accessible aux adultes ne sachant pas nager.</u>	155 €
NATATION ADULTES DECOUVERTE	Initiation et découverte de l'eau. Familiarisation au milieu aquatique permettant une mise en confiance en développant la flottaison, la respiration et le subaquatique. <u>Accessible aux adultes à partir de 16 ans, aquaphobes</u>	
NATATION ADULTES	Apprentissage et perfectionnement dans une technique de nage (dos, brasse ou crawl). <u>Accessible aux adultes sachant nager à partir de 16 ans.</u>	
AQUATRaining	Sport aquatique qui se pratique en petit groupe sous forme de circuit training, atelier aquabike, trampoline et aquajogging. Activité qui permet de remodeler et affiner sa silhouette, de développer ses capacités cardio-vasculaires, son endurance et de muscler ses jambes en épargnant les articulations. <u>Accessible aux adultes sachant nager.</u>	205 €
AQUABIKE	Sport aquatique à mi-chemin entre aquagym et vélo, l'activité se pratique en petit groupe. Activité qui permet de remodeler et affiner sa silhouette, de développer ses capacités cardio-vasculaires, son endurance et de muscler ses jambes en épargnant les articulations. <u>Accessible aux adultes ne sachant pas nager.</u>	
JARDIN AQUATIQUE	Ecole de familiarisation, acquisition de l'équilibre, de la respiration et d'une aisance aquatique. Les enfants doivent être médicalement aptes, être accompagnés d'un parent tant que l'éducateur estime sa présence nécessaire. Les enfants doivent être récupérés à l'endroit identifié par le personnel de l'établissement.	1 Enfant 100 € 2 Enfants 180 € 3 Enfants 260 €
ECOLE DE NATATION DEBUTANT	Ecole d'apprentissage en nage ventrale et dorsale axé sur l'équilibre. S'adresse aux enfants de 6 à 12 ans. Les enfants doivent être récupérés à l'endroit identifié par le personnel de l'établissement. Si l'enfant est autorisé à quitter l'établissement seul, faire parvenir avec le dossier complet l'autorisation parentale jointe.	
ECOLE DE NATATION PERFECTIONNEMENT	Ecole d'apprentissage des 3 nages (dos, brasse, crawl) et de l'endurance. S'adresse aux enfants de 6 à 12 ans titulaires d'un diplôme de 25 mètres et aptes médicalement. Les enfants doivent être récupérés à l'endroit identifié par le personnel de l'établissement. Si l'enfant est autorisé à quitter l'établissement seul, faire parvenir avec le dossier complet l'autorisation parentale jointe.	
ECOLE DE NATATION CONFIRMES	Ecole d'apprentissage des 3 nages (dos, brasse, crawl) et apprentissage du papillon. S'adresse aux enfants de 8 à 13 ans titulaires d'un diplôme de 50 mètres 2 nages codifiées (ventrale + dorsale). Les enfants doivent être récupérés à l'endroit identifié par le personnel de l'établissement. Si l'enfant est autorisé à quitter l'établissement seul, faire parvenir avec le dossier complet l'autorisation parentale jointe.	
BEBES NAGEURS	Activités qui s'adresse aux jeunes enfants de 6 mois à 5 ans, accompagnés d'un à deux parents dans l'eau. 3 groupes d'âge : - 6 à 18 mois - 19 à 36 mois - 37 à 59 mois Le port de la couche « spécial bain » est obligatoire pour les 6-18 mois et les 19-36 mois. Port du bonnet recommandé.	1 Enfants 130 € 2 Enfants 230 € 3 Enfants 300 €
PRE NATAL	Cette activité est un complément intéressant pour la préparation à l'accouchement dans le domaine de la mobilisation musculaire, de la relaxation et de la détente morale. C'est également un lieu de rencontre et d'échange pour les futures mamans. S'adresse aux futures mamans du début de la grossesse jusqu'à 15 jours du terme prévu, médicalement aptes. Pour Vallier cette activité peut se pratiquer dans le petit ou le grand bain.	Tarif 5 séances 35 €