

LES ANIMATIONS



AQUASUD



Des animations aquatiques encadrées par des MNS
sont proposées à divers publics.

LEÇONS COLLECTIVES : (modalités d'inscriptions à la caisse)

Du lundi au jeudi
pour les enfants
(à partir de 6 ans) :
17h30 pour les débutants
18h15 pour les confirmés.
Le vendredi pour les adultes :
17h30 pour les débutants
18h15 pour les confirmés.

Pas de leçon pendant
les petites vacances.

AQUAGYM :

Du lundi au vendredi
à 12h30 et à 19h.

Cours supplémentaires
le mardi à 20h
et le samedi à 10h15.

Pas de cours d'aquagym
les jours fériés.

AQUAGYM SENIOR :

Cette activité
a pour fondement :

- De renforcer la densité osseuse,
- D'augmenter la tonicité musculaire,
- De protéger le cœur,
- De réguler la pression artérielle,
- D'améliorer la capacité pulmonaire,
- D'entretenir l'équilibre et les réflexes,
- D'assouplir les articulations,
les tendons, les ligaments,
- De réguler le sommeil,
- De garder le moral.

Cette activité est réservée aux personnes
de 60 ans et plus
(muni d'un certificat
de non contre-indication).

JARDIN AQUATIQUE :

Les enfants
âgés de 3 à 6 ans peuvent
se familiariser avec le milieu aquatique
grâce au jardin d'enfants.
Cette activité animée par un MNS
est proposée les mercredis
de 16h à 17h.
Inscription obligatoire.

Pas de jardin aquatique
pendant les vacances et les jours fériés.

Les enfants de - de 10 ans
doivent être accompagnés
d'une personne
majeure.