

Plaisir de nager avec



Le Jardin Aquatique : S'éveiller aux plaisirs de l'eau

OBJECTIFS	POUR QUI ?	AGE DE RÉFÉRENCE	COMMENT ?	QUELS JOURS ?	HORAIRES
<ul style="list-style-type: none"> - Découvrir les premiers plaisirs de l'eau - Vaincre son appréhension - Partager un moment privilégié en famille 	Pour les très jeunes enfants	De 6 mois à 5 ans	<ul style="list-style-type: none"> - Avec les parents - 30 minutes - Jeux aquatiques avec matériel pédagogique (tapis, frites, objets...) - Groupe de 15 enfants maximum 	Samedi	De 8h15 à 9h ou De 9h15 à 10h

Les « Débutants » : Apprendre à nager

OBJECTIFS	POUR QUI ?	AGE DE RÉFÉRENCE	COMMENT ?	QUELS JOURS ?	HORAIRES
<ul style="list-style-type: none"> - Se détacher de l'adulte - Se déplacer dans l'eau de façon autonome sur 50 mètres - Evoluer en milieu aquatique par le jeu (étoile de mer, objets lestés, cerceaux, sauts...) 	Les anciens du « Jardin Aquatique »	De 4 à 7 ans Débutants Niveau 1	Par groupe de 12 maximum, jeux et nage par ligne d'eau	Lundi et/ou Jeudi Mercredi et/ou Samedi	De 16h à 16h30 De 12h30 à 13h et/ou 13h30 à 14h
		Tout jeune enfant qui n'a pas peur de l'eau.	De 4 à 7 ans Débutants Niveau 2	Par groupe de 12 maximum, jeux et nage par ligne d'eau	Mardi et/ou Vendredi Lundi et/ou Jeudi Mercredi et/ou Samedi
	De 4 à 7 ans Débutants Niveau 3		Par groupe de 12 maximum, jeux et nage par ligne d'eau	Mardi et/ou Vendredi Mercredi Samedi	De 16h30 à 17h De 17H à 17h30 De 14h30 à 15h

PLANNING DES ACTIVITES NATATION - PISCINE DE BOIS DE NEFLES à SAINT-PAUL – PERIODES SCOLAIRES

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Débutants niveau 1a 16h - 16h 30			Débutants niveau 1a 16h - 16h 30		Jardin aquatique 8h15 - 9h
Débutants niveau 2a 16h30 - 17h00	Débutants niveau 1b 16h - 16h 30	Débutants niveau 1c 12h30 - 13h	Débutants niveau 2a 16h30 - 17h00	Débutants niveau 1b 16h - 16h 30	Jardin aquatique 9h15 - 10h
Ecole de Natation niveau 1 17h - 17h45	Débutants niveau 2b 16h30 - 17h00	Débutants niveau 2c 13h - 13h30	Ecole de Natation niveau 1 17h - 17h45	Débutants niveau 2b 16h30 - 17h00	Débutants niveau 1c 13h30-14h
Ecole de Natation niveau 4 (mini tri) 17h45 - 18h30	Ecole de Natation niveau 2 17h - 17h45	Débutants niveau 3 17h- 17h30	Ecole de Natation niveau 4 (mini tri) 17h45 - 18h30	Ecole de Natation niveau 2 17h - 17h45	Débutants niveau 2c 14h - 14h30
Espoirs 2 Collège/lycée loisirs Waterpolo 18h30 - 19h30	Ecole de Natation niveau 3 (mini tri) 17h45 - 18h30		Espoirs 2 Collège/Lycée loisirs 18h30 - 19h30	Ecole de Natation niveau 3 (mini tri) 17h45 - 18h30	Débutants niveau 3 14h30- 15h
	Espoirs 1 18h30 - 19h30	Espoirs 2 18h30-19H30		Espoirs 1 18h30 - 19h30	
Adultes : rester en forme					
	Adultes Débutants 12h - 13h	Adultes AquaGym 11h45 - 12h30			Adultes AquaGym 12h45 - 13h30
Bien-être aquatique 17h45-18h30					
Aqua-Training 18h30-19h15			Aqua-Training 18h30-19h15		
Aqua-Jogging 19h30-20h15			Aqua-Jogging 19h30-20h15		
Adultes Perf. 19h30 - 20h30	Adultes Aqua-Palmes 19h30 - 20h30	Adultes Débutants 19h30 - 20h30	Adultes Perf. 19h30 - 20h30	Adultes Aqua-Palmes 19h30 - 20h30	