

# Plaisir de nager pour les adultes aussi avec



## Adultes : rester en forme

OBJECTIFS	POUR QUI ?	AGE DE RÉFÉRENCE	COMMENT ?	QUELS JOURS ?	HORAIRES
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apprendre les 3 nages</li> <li>- Savoir plonger</li> <li>- Perfectionner sa technique en natation</li> </ul>	<b>Les adultes</b>	<b>Débutants</b>	Perfectionnement Natation - ligne d'eau	<b>Mardi ou Mercredi</b>	<b>De 12h à 13h  De 19h30 à 20h30</b>
	<b>Les adultes sportifs</b>	<b>Nageurs confirmés perfectionnement</b>	Entraînement Natation - ligne d'eau	<b>Lundi et Jeudi</b>	<b>De 19h30 à 20h30</b>
<i>Se maintenir en forme quelque soit son niveau sportif</i>	<b>Les adultes sportifs</b>	<b>Nage avec palmes</b>	Entraînement ligne d'eau	<b>Mardi et Vendredi</b>	<b>De 19h30 à 20h30</b>
	<b>Aquaforme</b>	<b>Aquagym</b>	Séances douces par groupe demi-bassin	<b>Mercredi et Samedi</b>	<b>De 11h45 à 12h30  De 12h45 à 13h30</b>
	<b>Aquaforme +</b>	<b>Aqua-training</b>	Séances sportives et toniques - ligne d'eau	<b>Lundi et Jeudi</b>	<b>De 18h30 à 19h15</b>
	<b>Aquaforme +</b>	<b>Aqua-jogging</b>	Courir dans l'eau	<b>Lundi et Jeudi</b>	<b>De 19h30 à 20h15</b>
<i>Passer de l'appréhension au plaisir de l'eau</i>	<b>Aquaphobie</b>	<b>Bien-être aquatique</b>	Séances douces par groupe demi-bassin	<b>Lundi</b>	<b>De 17h à 17h45</b>

**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	
<b>Adultes : rester en forme</b>					
	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	