

Le COV
fait plonger Valbonne dans l'été



A la carte

Adaptation au milieu aquatique 5-8 ans

Objectif	Se déplacer facilement dans l'eau
Prérequis	L'enfant n'a pas la crainte du milieu aquatique et sait mettre la tête sous l'eau
Dates	Du 3 au 27 juin – tous les mercredis et samedis de 18h à 18h45

Les leçons particulières

Descriptif	Aucun prérequis, tout âge, tout niveau
Dates	Du 20 mai au 13 septembre

Les tests natation

Dates	Du 20 mai au 13 septembre
-------	---------------------------



04 92 94 33 43
accueil@cov-valbonne.org



ACTIVITES ENFANTS

STAGES

Format des stages :

5 séances du lundi au vendredi 9h/9h45
(accueil 8h45 pour préparation)

Découverte « NémO »

4-7 ans

Objectif	S'immerger, flotter, se déplacer dans l'eau
Prérequis	L'enfant n'a pas la crainte du milieu aquatique et sait mettre la tête sous l'eau
Contenu	- Apprentissage ludique de l'alignement et de la propulsion, - Intégration des premiers mouvements de nages codifiées, - Développement de la respiration aquatique
Dates	Ce stage est proposé 4 fois dans l'été... - Du 6 au 10 juillet - Du 20 au 24 juillet - Du 3 au 7 août - Du 17 au 21 août

Natation enfant

7-11 ans

Objectif	Progresser en nages ventrales et dorsales
Prérequis	L'enfant est capable d'effectuer 2 x 25m sans appui
Contenu	- Apprentissage de nages codifiées selon des méthodes adaptées à l'âge des enfants. - Chaque séance sera ponctuée par un moment ludique (parcours aquatique, waterpolo, apnée...)
Dates	Ce stage est proposé 4 fois dans l'été... - Du 13 au 17 juillet - Du 27 au 31 juillet - Du 10 au 14 août - Du 24 au 28 août

PISCINE MUNICIPALE DE VALBONNE

Le COV fait plonger Valbonne dans l'été

A la carte



Du 1^{er} au 21 juin et du 1^{er} au 13 septembre 2026

Mercredi	8h-8h45 9h-9h45	Aquafitness AquaZumba®
Samedi	8h-8h45 9h-9h45	Aquafitness AquaZumba®

Du 22 au 28 juin 2026

Mardi	19h00-20h00	Yoga
Mercredi	7h00-8h00 8h00-8h45 9h00-9h45	Natation MASTER Aquafitness AquaZumba®
Jeudi	8h00-9h00	Yoga
Samedi	7h00-8h00 8h00-8h45 9h00-9h45	Natation MASTER Aquafitness AquaZumba®

ACTIVITES ADO / ADULTES

Du 29 au 5 juillet 2026

Mardi	19h00-20h00	Yoga
Mercredi	7h00-8h00 8h00-8h45 9h00-9h45	Natation MASTER Aquafitness AquaZumba®
Jeudi	8h00-9h00 19h00-20h00	Yoga Natation MASTER
Vendredi	19h00-20h00	Natation Fit
Samedi	7h00-8h00 8h00-8h45 9h00-9h45	Natation MASTER Aquafitness AquaZumba®

Du 6 juillet au 31 août 2026

Lundi	8h00-8h45 19h00-20h00	Aquafitness Natation MASTER
Mardi	8h00-8h45 19h00-20h00	Natation Santé Yoga
Mercredi	7h00-8h00 8h00-8h45 19h00-20h00	Natation MASTER AquaZumba® AquaGym
Jeudi	8h00-9h00 19h00-20h00	Yoga Natation MASTER
Vendredi	8h00-8h45 19h00-20h00	AquaGym Natation Fit
Samedi	7h00-8h00 8h00-8h45 9h00-9h45	Natation MASTER Aquafitness AquaZumba®

