

Dates	Jour	Activités	Horaires	Age
2 juin au 22 juin	Mercredi	Aqua Fitness	8h/8h45	A partir de 16 ans
		Aqua Zumba®	9h/9h45	
	Jeudi	Adaptation milieu aquatique	18h/18h45	5-8 ans
		Natation FIT	19h/20h15	A partir de 16 ans
	Samedi	Aqua Fitness	8h/8h45	A partir de 16 ans
		Aqua Zumba®	9h/9h45	
23 juin au 6 juillet	Lundi	Natation Master	19h/20h15	
	Mardi	Yoga	8h/9h	A partir de 16 ans
	Mercredi	Natation Master	7h/8h15	
		Pilates/Aqua Fitness	8h/8h50	A partir de 16 ans
		Aqua Zumba®	9h/9h45	
	Jeudi	Adaptation milieu aquatique	18h/18h45	5-8 ans
		Natation FIT	19h/20h15	A partir de 16 ans
	Vendredi	Yoga	19h/20h	A partir de 16 ans
	Samedi	Natation Master	7h/8h15	
		Pilates/Aqua Fitness	8h/8h50	A partir de 16 ans
		Aqua Zumba®	9h/9h45	
7 juillet au 31 août	Lundi	Aquaform	8h/8h45	
		Natation Master	19h/20h15	
	Mardi	Yoga	8h/9h	A partir de 16 ans
		Natation santé	8h/8h45	
		Natation sportive	19h/19h45	13/17 ans
	Mercredi	Natation Master	7h/8h15	
		Pilates/Aqua Fitness	8h/8h50	A partir de 16 ans
	Jeudi	Natation FIT	19H/20H15	A partir de 16 ans
	Vendredi	Aqua Zumba®	8h/8h45	
		Yoga	19h/20h	A partir de 16 ans
	Samedi	Natation Master	7h/8h15	
		Pilates/Aqua Fitness	8h/8h50	A partir de 16 ans
		Aqua Zumba®	9h/9h45	
	Du lundi au vendredi	Stages enfants	9h/9h45	4/12 ans selon la semaine
1 ^{er} au 28 septembre Annulation possible	Mercredi	Aqua Fitness	8h/8h45	A partir de 16 ans
		Aqua Zumba®	9h/9h45	
	Samedi	Aqua Fitness	8h/8h45	
		Aqua Zumba®	9h/9h45	

ATTENTION : Prévoir d’arriver 15 mn avant le début des séances pour accéder aux vestiaires. Les portes seront fermées après l’entrée du groupe.

Descriptif

A partir de 16 ans

Tout public. Exercices de renforcement musculaire, de cardio et d'étirements, tout en profitant de la résistance naturelle de l'eau. Accessible à tous, elle permet de travailler tout le corps en douceur, sans impact sur les articulations.

Aqua Fitness : entraînement dynamique et tonique pour améliorer l'endurance, la force et la coordination.

Aqua Zumba® : danse rythmée et énergique dans l'eau, idéale pour brûler des calories en s'amusant.

Aquaform : séance complète alliant cardio, renforcement et bien-être.

Pilates + Aqua Fitness : 20' de Pilates au sol suivi de 25' d'activités dans l'eau. Exercices de respiration, de posture et d'étirements pour renforcer en profondeur et détendre les muscles.

Yoga : (sur l'espace pelouse), pratique douce axée sur la respiration, l'équilibre et la relaxation, favorisant l'harmonie du corps et de l'esprit. Pensez à prendre tapis et serviette.

Natation Fit : Nageurs confirmés. Permet de renforcer le corps, d'améliorer l'endurance et de tonifier les muscles tout en profitant des bienfaits de l'eau. Chaque séance alterne nage, cardio et renforcement musculaire au sol.

Natation Master : Nageurs confirmés. Perfectionnement, recherche de performance et/ou préparation d'échéances.

Natation Santé : Tout niveau sachant se déplacer dans l'eau avec aisance. Activité douce, idéale pour entretenir sa forme, prévenir certains problèmes de santé ou reprendre une activité physique en toute sécurité. Elle favorise le bien-être général sans traumatisme pour le corps.

Natation Sportive : 13/17 ans. Avoir déjà suivi des cycles de natation et être capable d'enchaîner 4 x 25m sans appui. Les séances combinent travail technique, renforcement physique et préparation à l'effort.

Adaptation au milieu aquatique : 5/8 ans

L'enfant n'a pas la crainte du milieu aquatique et sait mettre la tête sous l'eau.

Cette activité permet aux enfants de se familiariser avec l'eau en toute sécurité, tout en développant leur aisance et leur autonomie. À travers des jeux, des parcours et des exercices ludiques, ils apprennent à flotter, à respirer, à se déplacer et à se sentir à l'aise dans l'eau.

Pour toutes activités	TARIF
Adhésion COV + 15 € 1 ^{ère} séance offerte pour les nouveaux adhérents	
A la séance	10 €
L'adaptation 5/8 ans et natation sportive 13/17 ans ne sont pas concernées par le carnet ou pass ci-dessous	
Carnet de 5 séances	40 €
Pass accès libre toutes activités	110 €
Activités particulières	
Cours particulier enfant	25 € (résa auprès des MNS)
Stage enfant (5j)	50 € (valbonnais) / 75 € (hors commune)
Tests Anti-panique / aisance aquatique	2 €