

ACTIVITES ENFANTS

Jardin aquatique (3 à 5 ans)

Cours à la séance ou pass multi-entrées
Adaptation au milieu aquatique par des jeux
et parcours ludiques. Enfants accompagnés
obligatoirement d'un parent en tenue dans l'eau

Groupe des 6 ans

Abonnement annuel
Appropriation des fondamentaux de la natation.
Apprentissage des nages.

Groupe des 7/8 ans

Abonnement annuel
Apprentissage des nages.

Groupe des 9/12 ans

Abonnement annuel
Apprentissage et perfectionnement des nages.

Cours collectifs d'apprentissage 7/11 ans

Pendant les vacances scolaires, du lundi au
vendredi (créneaux suivants la période), réservation obligatoire.

ACTIVITES ADULTES

**Toutes nos activités sont accessibles à la séance
ou Pass 10 / 20 / 30 séances. Sans perte de séances,
possibilité d'annuler 24h avant, tarifs dégressifs.**

Aquaphobie

Maîtriser et mieux appréhender sa peur de l'eau.

Aquagym

Intensité ++
Pour se muscler en douceur et combiner forme et plaisir.

Aquafitness

Intensité +++
Cours de renforcement musculaire sur la base de cardio.

Aquabike

Intensité +++
Cours de 7 personnes maxi.
Cours tonique et cardio en musique.

Natation adultes

Débutant

Initiation aux techniques de nage. Idéal pour les personnes sachant nager avec des appréhensions, ou non nageurs.

Perfectionnement

Début des apprentissages techniques.

Confirmé

Pour les nageurs maîtrisant les techniques de nage qui cherchent à développer leurs capacités physiques.

Location Libre Aquabike

Location lors du passage en caisse 2.10 € pour 30 minutes
+ prix de l'entrée.

Permet de modeler sa silhouette. L'eau exerce un massage qui réduit la masse grasseuse et la cellulite.