

LES ACTIVITÉS DE L'ANNÉE 2018-2019

Pour vous inscrire, rendez-vous au Centre aquatique (possible tout au long de l'année).

Consultez les horaires détaillés sur portesessonne.fr

Aquagym classique / Aquabike/ Aquajump

Renforcement musculaire, travail cardio-respiratoire et relaxation. 1 semaine sur 2 : aquabike ou aquagym divers (aquasport, aquajump...)

- ▷ Les lundis à 12h10, 13h05 (aquadouce), 17h05, 18h05, 19h05, 20h05
- ▷ Les mardis à 11h20, 12h10, 13h05, 17h05, 18h05, 19h05, 20h05
- ▷ Les mercredis à 12h10, 13h05, 17h05, 18h05, 19h05, 20h05
- ▷ Les jeudis à 11h20, 12h10, 13h05 (aquadouce), 16h10, 17h05, 18h05, 19h05, 20h05
- ▷ Les vendredis à 11h20, 12h10, 13h05, 18h05, 19h05, 20h05
- ▷ Le samedi à 13h15 (petit et grand bain)
- ▷ Le dimanche à 12h (petit bain)
- ▷ Séances d'aquagym douce les lundis et jeudis à 13h05

Bébés nageurs

Les parents se retrouvent avec leur enfant de 4 mois à 3 ans. En présence d'un éducateur.

- ▷ Les samedis matin de 9h à 11h15 par créneaux de 45 minutes.

Jardin d'enfants

Pour les enfants de 3 à 5 ans. Prend le relais des bébés nageurs.

- ▷ Les mercredis de 9h15 à 11h45 par créneaux de 30 minutes.

Cours collectifs (+ de 6 ans)

Pour apprendre à nager et progresser

- ▷ Du lundi au vendredi de 17h à 18h et de 18h à 19h
- ▷ Les jeudis de 17h à 18h
- ▷ Les mercredis 16h, 17h et 18h

Natation Ados (de 10 ans à 16ans)

- ▷ Les jeudis de 18h à 19h

Futures mamans

- ▷ Les samedis de 11h30 à 12h15

Natation adulte débutant

Pour les adultes débutants voulant apprendre une ou plusieurs nages

- ▷ Les vendredis de 19h à 19h45 débutants moyen
- ▷ Les vendredis de 19h45 à 20h30 débutants

Natation adulte perfectionnement

Entraînement et perfectionnement des quatre nages, du plongeon et des virages. 2 lignes d'eau, 10 nageurs par ligne. Pour les nageurs confirmés sachant pratiquer plusieurs nages. Sans but de compétition.

- ▷ Les mardis de 19h à 20h30

Ligne fitness

En libre service dans le grand bain, réservez auprès de notre accueil votre séance de sport libre avec nos appareils de musculation et cardio (vélos, éliptiques, abdos...). Créneaux de 30 minutes.