TOUS À L'EAU !

Activités et leçons aquatiques

Les activités aquatiques enfants et adultes sont proposées uniquement en période scolaire.

Natation enfants

Bébés nageurs

L’activité bébés nageurs est ouverte aux jeunes enfants âgés de 6 mois à 4 ans accompagnés d'un ou 2 adultes.

Elle est encadrée par un éducateur sportif. Une myriade de jeux est installée dans une eau à 33°C du bassin de loisirs : tapis, toboggans, maison en mousse, cages aquatiques…pour rendre attrayant et amusant le contact avec l’eau.

L’objectif n’est pas d’apprendre à nager, à se déplacer, mais de se familiariser et de jouer avec l’eau.

Durée de la séance 45 minutes

Horaires

JOURS	**ÂGES**	**HORAIRES**
Samedi	6 mois à 2 ans	10h15
	2 à 4 ans	11h

Bon à savoir !
Cette activité est au tarif des activités aquatiques "adultes" et sans inscription.

Attention !
Pas d'activité "Bébés nageurs" pendant les vacances et jours fériés.

Niveau TÉTARD (ex-jardin aquatique)

L’activité est ouverte aux jeunes enfants âgés de 4 à 6 ans.

Elle se déroule essentiellement dans le bassin de loisirs. Le jardin aquatique est le prolongement des bébés nageurs, les enfants évoluent collectivement sous les consignes d’un éducateur sportif.

C’est le début de l’apprentissage, de la motricité aquatique, de la découverte d’une multitude de mouvements. Les situations proposées sont adaptées aux jeunes enfants, à la construction de leur latéralisation et aux prémices de l’autonomie dans l’eau.

Durée de la séance 45 minutes

Horaires

JOURS	**HORAIRES**
Lundi	17h10
	18h
Mercredi	10h
	11h

Niveau TORTUE (ex-apprentissage 1)

je me déplace en crocodile, les mains au sol, les jambes allongées
je mets ma tête sous l'eau pendant 3 secondes
je me déplace au grand bassin sans matériel, en tenant le mur, je passe sous une frite et sors tout seul de l'eau
je descend du toboggan comme je veux

Durée de la séance 45 minutes

Horaires

JOURS	**HORAIRES**
Lundi	17h10
	18h
Mardi	17h10
Mercredi	9h
	10h
	11h
	15h
	16h

Niveau POISSON (ex-apprentissage 2)

je mets ma tête sous l'eau pendant 10 secondes
je me laisse flotter pendant 10 secondes en grande profondeur
je saute dans l'eau et me déplace sur le ventre sur 5 mètres au grand bassin sans matériel
je sais m'allonger sur le dos au grand bassin les jambes posées sur le bord

Durée de la séance 45 minutes

Horaires

JOURS	**HORAIRES**
Lundi	17h10
	18h
Mercredi	9h
	10h
	11h
	14h
	17h
Jeudi	17h10
Vendredi	17h10

Niveau ORQUE (ex-perfectionnement 1)

je saute bras le long du corps en grande profondeur et me laisse remonter
je me déplace sur le dos sur 25 mètres

Durée de la séance 45 minutes

Horaires

JOURS	**HORAIRES**
Lundi	17h10
Mercredi	9h
	11h
	14h
	16h
	17h
Jeudi	18h

Niveau DAUPHIN (ex-perfectionnement 2)

je maîtrise 2 nages sur 25 à 50 mètres sur le ventre et sur le dos
je bascule la tête la première en grande profondeur
je sais sauter à 2 mètres de profondeur et ramasser un objet

Durée de la séance 45 minutes

Horaires

JOURS	**HORAIRES**
Lundi	18h
Mercredi	9h
	10h
	15h

Tarifs natation enfants (-18 ans ou carte étudiant)

NOMBRE DE SÉANCES	TARIFS
1 séance	9 €
5 séances	35,95 €
10 séances	71,80 €
20 séances	143,65 €
30 séances	179,65 €

/!\ *Les séances non effectuées ne seront ni remboursées ni reportées*
Les séances payées sont à utiliser entre septembre et juin

Natation adultes

Apprentissage des nages

Après la familiarisation avec l'eau et la découverte des sensations liées à ses propriétés physiques (poussée d'Archimède, flottaison), des habiletés motrices sont développées progressivement.

L'apprentissage va se concentrer sur des techniques de base (dos, brasse, crawl), sur la maîtrise de l'échange respiratoire et sur la coordination motrice et respiratoire.

L'objectif est la recherche de l'autonomie tant dans l'immersion que dans la propulsion.

Apprentissage 1
Niveau d'entrée : savoir faire l'étoile ventrale, dorsale en grande profondeur

Apprentissage 2
Niveau d'entrée : savoir se déplacer en jambes sur le ventre, sur le dos et en brasse

Durée de la séance 45 minutes

Horaires

TYPES D'APPRENTISSAGE	JOURS	HORAIRES
Apprentissage 1	Jeudi	19h
Apprentissage 2	Lundi	19h
	Mardi	18h30

Perfectionnement des nages

Après l’apprentissage et l’acquisition des bases, l’objectif est d’optimiser les habiletés motrices et de développer les techniques des quatre nages (papillon, dos, brasse, crawl), ainsi que l’approche du sauvetage. La finalité des cours est de développer une grande maîtrise de l’autonomie dans l’eau afin de permettre une pratique des activités aquatiques (voile, canoë, kayak…) dans des conditions de sécurité optimisées.

Savoir nager est un acquis crucial de l’éducation et de la prévention de la noyade. La maîtrise des techniques de nages procure des sensations de glisse et de plaisir. La natation est une pratique physique complète, bonne pour la santé et peu traumatisante.

Perfectionnement 1
Niveau d'entrée : savoir sauter en grande profondeur, savoir faire 25 mètres

Perfectionnement 2
Niveau d'entrée : Savoir sauter en grande profondeur, savoir faire 50 mètres

Perfectionnement 3
Niveau d'entrée : savoir faire 100 mètres sur 3 nages

Durée de la séance 45 minutes

Horaires

TYPE DE PERFECTIONNEMENT	**JOURS**	**HORAIRES**
Perfectionnement 1	Lundi	19h
	Vendredi	18h
Perfectionnement 2	Lundi	19h
	Vendredi	19h
Perfectionnement 3	Mardi	18h15
	Vendredi	16h

Aisance

Niveau d'entrée : Ne pas avoir peur de l'eau, ni de mettre la tête sous l'eau, mais qui appréhende d'être en grande profondeur

Horaire

JOUR	**HORAIRE**
Vendredi	20h

Aquaphobie

C’est une séance douce d’apprentissage, organisée dans le bassin de loisirs (profondeur de 40 cm à 100 cm) et dans une eau à 33°C, ouverte aux adolescents et adultes souffrant d’appréhension de l’eau ou ayant vécu une expérience traumatisante.

Les exercices de détente et de respiration ont pour objectif la recherche d’une meilleure aisance dans l’eau et le développement d’une certaine confiance en soi.

Durée de la séance 45 minutes

Horaire

JOUR	HORAIRE
Mercredi	19h

Activités aqua...

Aquagym douce

Idéale pour se remettre au sport en douceur et en toute sécurité. L'aquagym permet de renforcer le système musculaire, de stimuler le rythme cardiovasculaire, d'améliorer le tonus respiratoire et la circulation sanguine.

Activité adaptée aux séniors

Durée de la séance 45 minutes

Horaires

JOURS	HORAIRES
Mardi	11h
Jeudi	11h

Aquafitness

C’est une activité sportive douce accessible à tous, qui se pratique en profondeur moyenne (1m30) qui ne nécessite pas de savoir nager.

L'aquafitness permet de muscler l’ensemble du corps en douceur, en suivant des mouvements chorégraphies, rythmés par la musique.

Durée de la séance 45 minutes

Horaires

JOURS	**HORAIRES**
Lundi	9h
	10h
Mardi	12h30
	19h30
Mercredi	8h
	19h
Jeudi	12h30
Vendredi	19h

Aquatraining

Utilisation de ceintures spécifiques, c’est un travail dynamique d’endurance, de musculation en grande profondeur (1m80).

L’Aquatraining favorise le travail cardio-vasculaire et le renforcement de la sangle abdominale.

Durée de la séance 45 minutes

Horaires

JOURS	**HORAIRES**
Mardi	7h45
Jeudi	7h45
Vendredi	12h30

Aquamix

Travail cardio-vasculaire et de renforcement de la sangle abdominale avec intensité élevée. Raffermissement des jambes.

Cette activité se déroule en grande profondeur.

Durée de la séance 45 minutes

Horaire

JOUR	HORAIRE
Lundi	20h

Aquatrampo

Activité dynamique et cardio utilisant un trampoline dans l'eau.

Durée de la séance 30 minutes - activité libre sur réservation

Horaires

JOURS	HORAIRES
Lundi	9h
Mercredi	18h15

Renforcement musculaire et méditation

Cette activité travaille les gestes de la vie quotidienne sur un rythme de type Tabata. Tous les muscles du corps sont sollicités au cours de la séance.

Elle se pratique dans un bassin allant de 20 cm à 1,10 m et se termine par de la méditation guidée dans l'espace bien être.

Durée de la séance 45 minutes

Horaire

JOUR	HORAIRE
Mercredi	20h

Aquatonic

Cette activité combine différents types d’exercices pour faire travailler le maximum de muscles. Se dépenser, repousser ses limites tout en prenant du plaisir.

Durée de la séance 45 minutes

Horaire

JOUR	HORAIRE
Lundi	19h

Aquajets

Variante de l’aquagym pratiquée dans le petit bassin en alternant entre renforcement musculaire et massage par les jets d’eau (col de cygne, rivière, banquette hydro-massante).

Durée de la séance 45 minutes

Horaire

JOUR	HORAIRE
Lundi	10h

Aquasenior

Cette activité propose un travail complet sur tout le corps afin d'améliorer sa qualité de vie et son bien-être sans altérer les articulations.

Durée de la séance 45 minutes

Horaire

JOUR	HORAIRE	BASSINS
Mardi	16h	petit bassin
		grand bassin
Jeudi	16h	petit bassin
		grand bassin

Aquabike

Activité dynamique cardio en grande profondeur utilisant un vélo dans l'eau.

Durée de la séance 30 minutes - activité libre sur réservation

Horaires

JOURS	PÉRIODE SCOLAIRE	VACANCES SCOLAIRES
Lundi	15h - 15h30 et 16h	12h15 et 12h45
Mardi	12h15 et 12h45	12h15 et 12h45
Jeudi	12h15 et 12h45	12h15 et 12h45
Vendredi	14h - 14h30 et 15h	12h15 et 12h45
Samedi	17h - 17h30 - 18h et 18h30	17h - 17h30 - 18h et 18h30

Tarifs natation adultes et activités aqua

NOMBRE DE SÉANCES	TARIFS
1 séance	12 €
5 séances	49,20 €
10 séances	98,35 €
20 séances	196,80 €
30 séances	252,95 €
Aquapass	505,90 €

/!\ *Les séances non effectuées ne seront ni remboursées ni reportées*
Les séances payées sont à utiliser entre septembre et juin

LOCATION	DURÉE	TARIFS
Aquabike Aquatrampo	30 minutes	11,35 €

Bon à savoir

l'entrée au centre aquatique est gratuite pour les moins de 3 ans
les enfants de moins de 8 ans doivent être accompagnés d'une personne de plus de 18 ans
l'espace bien-être est accessible dès l'âge de 16 ans sur réservation au préalable
les différents modes de paiement acceptés sont les suivants :
Espèces - chèque et carte bancaire - chèques vacances - ticket kiosk Agglo - Spot 50 - coupon Sport - ANCV

CONTACTEZ-NOUS

SAINT-LÔ AGGLO
70 rue du Neufbourg
50000 Saint-Lô
Lundi au jeudi
8h30-12h/13h30-17h30
Vendredi
8h30-12h/13h-17h
02 14 29 00 00