

Arr.	Piscines	Activités	BEBES NAGEURS (durée 45')			JARDIN AQUATIQUE (durée 45')	PRE NATAL (durée 45')	ECOLE DE NATATION (Débutants) 6-12 ans (durée 45')	ECOLE DE NATATION (Perfectionnement) 6-12 ans (durée 50')	ECOLE DE NATATION (Confirmés) 8h-13 ans (durée 50')	DECOUVERTE / DEBUTANTS ADULTES (durée 50')	NATATION ADULTES PERFECTIONNEMENT (durée 50')	AQUABIKE/ AQUATRaining (durée 45')	AQUAGYM (durée 50')
			6-18 mois	19-36 mois	37-59 mois									
1e	SAINTE CHARLES 04 91 62 00 88		EN TRAVAUX											
4e	VALLIER 04 91 49 50 39	Samedi 8h	Samedi 9h	Samedi 10h	Samedi 11h	Samedi 12h	Mercredi 13h15				Mercredi 12h10 Vendredi 12h	Lundi 13h	Mardi 13h - 17h15 - 18h10 Mercredi 9h15 - 10h15 - 11h15 Jeudi 13h	Lundi 12h Mardi 12h Mercredi 8h10 Jeudi 12h Vendredi 13h
8e	BONNEVEINE 04 91 73 37 58	Samedi 8h	Samedi 9h	Samedi 10h	Samedi 11h		Mercredi 16h Vendredi 17h Samedi 12h	Mercredi 17h Vendredi 18h	Mercredi 18h				Lundi 17h Lundi 18h	Lundi 12h Lundi 13h Vendredi 16h
9e	DESAUTEL 04 91 76 52 62						Mardi 18h Jeudi 17h	Mardi 17h Jeudi 18h				Vendredi 13h		Mardi 12h Mardi 13h Vendredi 12h
10e	PONT DE VIVAUX 04 91 79 81 61						Lundi 17h Mercredi 12h Jeudi 17h	Lundi 18h Mercredi 13h Jeudi 18h				Lundi 12h		Lundi 13h
11e	LA GRANIERE						Mardi 17h Jeudi 17h Vendredi 17h	Mardi 18h Jeudi 18h Vendredi 18h						
12e	LOUIS ARMAND 04 91 34 27 31	Samedi 8h	Samedi 9h	Samedi 10h	Samedi 11h		Lundi 17h Mercredi 17h Vendredi 17h	Lundi 18h Mercredi 18h Vendredi 18h						
12'	BOMBARDIERE 04 91 93 37 55				Mercredi 13h		Mardi 17h Jeudi 17h	Mardi 18h Jeudi 18h				Jeudi 13h	Mercredi 10h Mercredi 11h AQUATRaining Mercredi 12h	Jeudi 12h
13e	FRAIS VALLON 04 91 61 01 78						Mercredi 17h Jeudi 17h	Mercredi 18h			Jeudi 18h			Lundi 12h Lundi 13h
14e	BUSSERINE 04 91 98 39 60													Mercredi 12h Mercredi 13h
14e	SAINTE JOSEPH 04 91 60 00 82	Samedi 8h	Samedi 9h - 10h	Samedi 11h			Lundi 17h Mercredi 17h Vendredi 17h Samedi 12h	Lundi 18h Vendredi 18h			Mercredi 18h			
15e	LA MARTINE 04 91 65 54 70						Mardi 17h Mercredi 12h	Mardi 18h Mercredi 13h						Jeudi 17h Jeudi 18h
16e	LA CASTELLANE 04 91 46 39 88						Mardi 17h Jeudi 17h	Mardi 18h Jeudi 18h					Mardi 13h	Mardi 12h

PRE – INSCRIPTION par téléphone auprès d'ALLO MAIRIE 0810 813 813

Mardi 5 septembre à partir de 8h : Aquagym – Aquabike – Aquatraining – Adultes découverte – Adultes perfectionnement

Vendredi 8 septembre à partir de 8h : Bébé nageurs – Jardin Aquatique – Ecole de natation – Pré natal

AQUAGYM	Cours basés sur un travail physique, de renforcement, de résistance musculaire, d'étirement et de coordination dans l'eau. <u>Accessible aux adultes ne sachant pas nager.</u>	150 €
NATATION ADULTES DECOUVERTE	Initiation et découverte de l'eau. Familiarisation au milieu aquatique permettant une mise en confiance en développant la flottaison, la respiration et le subaquatique. <u>Accessible aux adultes à partir de 16 ans, aquaphobes.</u>	
NATATION ADULTES	Apprentissage et perfectionnement dans une technique de nage (dos, brasse ou crawl). <u>Accessible aux adultes sachant nager à partir de 16 ans.</u>	
AQUABIKE	Sport aquatique à mi-chemin entre aquagym et vélo, l'activité se pratique en petit groupe. Activité qui permet de remodeler et affiner sa silhouette, de développer ses capacités cardio-vasculaires, son endurance, et de muscler ses jambes en épargnant les articulations. <u>Accessible aux adultes ne sachant pas nager.</u>	200 €
AQUATRaining	Sport aquatique qui se pratique en petit groupe sous forme de circuit training, atelier aquabike, trampoline et aquajogging. Activité qui permet de remodeler et affiner sa silhouette, de développer ses capacités cardio-vasculaires, son endurance, et de muscler ses jambes en épargnant les articulations. <u>Accessible aux adultes sachant nager.</u>	
JARDIN AQUATIQUE	Ecole de familiarisation, acquisition de l'équilibre, de la respiration et d'une aisance aquatique. Les enfants doivent être médicalement aptes, être accompagnés d'un parent tant que l'éducateur estime sa présence nécessaire à l'acquisition de son autonomie. Les enfants doivent être récupérés à l'endroit identifié par le personnel de l'établissement.	1 Enfant 100 € 2 Enfants 180 € 3 Enfants 260 €
ECOLE DE NATATION DEBUTANTS	Ecole d'apprentissage en nage ventrale et dorsale axé sur l'équilibre. <u>S'adresse aux enfants de 6 à 12 ans.</u> Les enfants doivent être récupérés à l'endroit identifié par le personnel de l'établissement. Si l'enfant est autorisé à quitter l'établissement seul, faire parvenir avec le dossier complet l'autorisation parentale jointe.	
ECOLE DE NATATION PERFECTIONNEMENT	Ecole d'apprentissage de 3 nages (dos, brasse, crawl) et apprentissage du papillon. <u>S'adresse aux enfants de 8 à 13 ans</u> titulaires d'un diplôme de 25 mètres et aptes médicalement. Les enfants doivent être récupérés à l'endroit identifié par le personnel de l'établissement. Si l'enfant est autorisé à quitter l'établissement seul, faire parvenir avec le dossier complet l'autorisation parentale jointe.	
ECOLE DE NATATION CONFIRMES	Ecole de perfectionnement des 3 nages (dos, brasse, crawl) et apprentissage du papillon. <u>S'adresse aux enfants de 8 à 13 ans</u> titulaires d'un diplôme de 50 mètres 2 nages codifiées (ventrale + dorsale). Les enfants doivent être récupérés à l'endroit identifié par le personnel de l'établissement. Si l'enfant est autorisé à quitter l'établissement seul, faire parvenir avec le dossier complet l'autorisation parentale jointe.	1 Enfant 130 € 2 Enfants 230 € 3 Enfants 300 €
BEBES NAGEURS	Activité qui s'adresse aux jeunes enfants de 6 mois à 5 ans, accompagnés d'un à deux parents dans l'eau. 3 groupes d'âge : • 6 à 18 mois • 19 à 36 mois • 37 à 59 mois Le port de couches « spécial bain » est obligatoire pour les 6-18 mois et les 19-36 mois. Port du bonnet recommandé.	
		TARIF 5 SEANCES
PRE NATAL	Cette activité est un complément intéressant pour la préparation à l'accouchement dans le domaine de la mobilisation musculaire, de la relaxation et de la détente morale. C'est également un lieu de rencontre et d'échanges pour les futures mamans. <u>S'adresse aux futures mamans du début de la grossesse jusqu'à 15 jours du terme prévu, médicalement aptes.</u> Pour Vallier l'activité peut se pratiquer dans le petit ou le grand bain.	35 €