

Aquapalmes

Activité au semestre

Activité se pratiquant en grande profondeur.

Lundi de 19h30 à 20h15.

1 groupe de 20 personnes.

Conditions de participation :

- Savoir nager dans le grand bassin.
- Avoir une bonne condition physique.

Objectifs : permettre au corps de développer ou de retrouver du tonus musculaire en travaillant avec la résistance de l'eau.

Aquagym

Activité au semestre

Lundi de 19h30 à 20h15 - 1 groupe de 20 personnes.

Objectifs : remise en forme, détente et assouplissement grâce aux bienfaits de l'eau.

Aquatonic

Activité au semestre

Vendredi de 18h15 à 19h - 1 groupe de 20 personnes.

Objectifs : discipline proche de l'aquagym avec un rythme plus soutenu. Bénéfique pour le système cardio-respiratoire et musculaire. En petite et grande profondeur.

Activité «Future maman»

Abonnement 7 séances

Lundi de 17h15 à 18h15.

Début du 4^e mois.

Condition de participation :

- Certificat médical autorisant la pratique d'une activité dans l'eau.

Objectifs : offrir la possibilité de se détendre dans un milieu favorable, améliorer la connaissance de son corps, prendre conscience de sa capacité respiratoire, procurer un bien-être immédiat.

Le conjoint est vivement invité à participer à la séance.



Activité «Aqualike»

Mardi et jeudi à 19h.

Durée : 30 min sur réservation.

Objectifs : Améliorer les fonctions respiratoires et circulatoires, ainsi que l'endurance et la tonicité musculaire.



TARIFS

Les tarifs en vigueur sont disponibles à l'accueil de la piscine.

Piscine municipale



Conception - Impression : Service Communication Ville de Bougenais - Juin 2018.

Chemin Jacques Prévert - Tél : 02 51 70 60 70

Ville de
Bougenais

Cours Enfants

Activité au semestre

Pas de condition particulière, mais il est important que l'enfant soit motivé pour venir. Un test sera fait pour déterminer le niveau de l'enfant afin de l'orienter dans le cours qui correspond le mieux à son niveau - 10 enfants/groupe.

Débutant - Pour les 6 et 7 ans.

Lundi de 17h30 à 18h15.

Mercredi de 13h15 à 14h.

Objectifs : par le jeu, découvrir l'eau et son corps.

Apprentissage 1 et 2 - Avoir 7 ans révolus.

Lundi de 17h30 à 18h15 et 18h30 à 19h15.

Mercredi de 14h15 à 15h00.

Vendredi de 17h15 à 18h.

Objectifs : flottaison, immersion, respiration, entrée dans l'eau. Déplacements sur le ventre et le dos, entrée dans l'eau, recherche d'objets, approche du grand bassin.

Ados - Pour les 11 et 15 ans.

Mercredi de 18h30 à 19h15.

Objectifs : déplacements sur le ventre et le dos, techniques de nage, sauvetage.



Ecole de natation

Activité à l'année

Pour les 8 - 10 ans.

Mercredi de 17h45 à 18h30.

1 groupe de 15 enfants et 1 groupe de 10 enfants.

Condition de participation :

Test pour les 8 - 10 ans : faire un aller-retour en largeur dans le grand bassin et aller chercher un objet au fond du bassin.

Objectifs : travail de natation, coordination, respiration et perfectionnement du mouvement, sensibilisation au sauvetage et à la nage avec palmes.

Cours Adultes

Activité au semestre

10 personnes/groupe

Aquaphobie - Familiarisation

Vendredi de 18h15 à 19h.

Objectifs : découvrir l'eau et son corps dans l'eau, acquérir les éléments sécurisants (flottaison, immersion, respiration) qui permettent de vaincre l'appréhension du milieu aquatique.

Débutant

Lundi de 18h30 à 19h15 (2 groupes).

Objectifs : autonomie des déplacements vers la profondeur.



Cours Adultes

Activité au semestre

Perfectionnement

15 personnes/groupe.

Lundi de 20h15 à 21h

(2 groupes).

Objectifs : perfectionnement des techniques de nages, entrée dans l'eau, sauvetage et travail d'endurance.



Le dos : équilibre-posture

Activité au semestre

10 personnes/groupe.

Vendredi de 17h15 à 18h.

Objectifs : permettre aux personnes touchées par les douleurs dorsales, de trouver un cadre adapté à leur problème, par un travail sur la détente musculaire, la respiration, la posture.

Apprendre à faire jouer ses muscles dans l'eau sans contractions parasites ni gaspillage d'énergie.