



Planning des activités aquatiques (ucpa + divers)

SAISON 2013/2014 (du 9 septembre 2013 au 15 Juin 2014, hors vacances scolaires)



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
9h			Jardin aquatique AVEC parents*			BEBE NAGEUR 6 mois-24 mois*	BEBE NAGEUR 6 mois-24 mois*	9h
10h	AQUAGYM JONAGE*	AQUA GYM POLE SENIOR*	JE NAGE BIEN	assistante maternelle MAJOLANNE	AQUAGYM JONAGE*	Jardin aquatique AVEC parents*		10h
11h	AQUAGYM POLE SENIOR*	AQUA GYM POLE SENIOR*	AQUAVELO multi	AQUA GYM POLE SENIOR*	AQUA GYM POLE SENIOR*	AQUA MIX		11h
12h	AQUAGYM *			AQUAVELO *	AQUAVELO multi*	AQUAZEN Adulte aquaphobe		12h
13h	AQUAGYM*	AQUA MIX AQUA SURF		AQUAVELO* AQUA SURF				13h
14h			JE NAGE JE ME DEPLACE			ADOS EVOLUTION		14h
15h		BIENTÔT MAMAN	JE NAGE JE ME DEPLACE	IME *	AQUA GYM POLE SENIOR*	ANNIVERSAIRE **		15h
16h			JE NAGE BIEN Jardin aqua sans parents		AQUA GYM POLE SENIOR*			16h
17h			JE NAGE Jardin aqua sans parents					17h
18h	JE NAGE JE ME DEPLACE	MAJOPASS MAJOPASS	JE NAGE BIEN JE ME DEPLACE	Jardin aqua sans parents MAJOPASS	JE NAGE BIEN Jardin aqua sans parents			18h
19h	ADULTE AUTONOMIE JE NAGE	MAJOPASS JE ME DEPLACE	AQUA MIX	JE NAGE BIEN AQUAGYM *	JE ME DEPLACE			19h
20h	AQUAGYM *	JE NAGE AQUAVELO * AQUAVELO *	JE NAGE	ADULTE PERFORMANCE	AQUAGYM* ASCUL			20h
21h		AQUAGYM *						21h

ENFANT		ADULTE	
BEBE NAGEUR*	Faire découvrir le milieu aquatique à votre bébé, et le familiariser avec cet environnement. De 6 mois à 3 ans accompagné d'un parent. (22 bébés)	AQUAZEN ADULTE aquaphobe	Cours pour adultes "non nageurs" aquaphobe. Peur des immersions ou avec des difficultés pour s'allonger sur l'eau (10 pers).
Jardin aquatique AVEC parents *	Eveil aquatique avec parcours ludiques, flottaisons et immersions. Pour enfants de 3 et 4 ans accompagnés d'un parent. (22 bébés)	ADULTE Autonomie	Cours pour adultes "nageurs" déjà autonomes sur 25 m, mais sans connaissance des techniques de natation (22 pers).
Jardin aquatique SANS parents	Cours d'initiation aquatique, pour les enfants de 4-6 ans, sans les parents. (10 enfants)	ADULTE Performance	Cours de natation pour les adultes maîtrisant les techniques de 2 nages, recherchant la performance et l'endurance (22 pers).
JE ME DEPLACE	Cours d'initiation à la natation pour les enfants "non nageurs" à partir de 6 ans. Travail sur l'équilibre, la respiration et la propulsion. (12 enfants).	AQUA MIX	Le cours idéal pour retrouver la forme! Exercices toniques, renforcement musculaire, travail cardio axé sur les jambes. Utilisation des vélos aquatiques, et de mini-palmes. (20 pers)
JE NAGE	Cours de natation, pour les enfants "nageurs" sur le ventre et sur le dos (25 m) et capable de s'immerger en moyenne profondeur (12 enfants).	AQUAVELO multi*	Alternance d'exercices sur les vélos aquatiques et d'aquagym tonique. Vous augmentez rapidement votre tonus musculaire et dynamisez votre silhouette. (20 pers)
JE NAGE BIEN	Cours de perfectionnement pour les enfants maîtrisant la technique de 2 nages (sur 50 m) et capable de s'immerger en grande profondeur. (22 enfants)	AQUAVELO	Cours de vélo aquatique exclusivement. Améliorer votre circulation sanguine, affiner votre silhouette et remusclez vous ! (8 pers)
ADOS EVOLUTION	Cours de perfectionnement pour les ados à partir de 12 ans (22 ados).	AQUAGYM	Cours d'aquagym, exercices pour tonifier le corps, et augmenter sa capacité cardio-musculaire. Restez en forme ! (33 pers)
AQUA SURF	Cours alternant phases de renforcement musculaire et entraînements cardio-training sur stand up paddle. Ludique et efficace, appréciez de nouvelles sensations ! (6 pers)	BIENTÔT MAMAN	Détente et bien être pour les futures mamans. Exercices ciblés pour garder souplesse et tonus avant l'arrivée de bébé. A la séance, sans réservation (20 pers)



Centre aquatique "Les Vagues" - 10 D rue Jean Jaurès 69330 MEYZIEU. Tél : 04 72 02 65 87 - Site internet : www.les-vagues.com

ACTIVITES HORS UCPA

* Cours pratiqués dans le bassin ludique.

** Animation aquatique et goûter, avec réservation.