

ENFANTS 6 MOIS-10 ANS			
Activités	Objectifs	Jours	Horaires
Bébés nageurs de 6 mois à un an	Activité familiale à destination des jeunes enfants qui favorise le développement moteur, la socialisation ainsi que la familiarisation avec le milieu aquatique.	Samedi	8h30-9h
Bébés nageurs 1 an		Samedi	9h-9h30
Bébés nageurs 2 ans		Samedi	9h30-10h15
Bébés nageurs 3 ans		Samedi	10h15-11h
« Grands bébés » enfants nés entre le 01/09/14 et le 31/12/14 (4 ans)	Objectif : Dans la continuité des bébés nageurs, apprentissage ludique de l'autonomie dans l'eau avec la présence d'un parent.	Samedi	11h15-12h
Enfants de 4 (nés entre le 01/01/14 et le 30/09/14) à 5 ans (nés en 2013) ⁽¹⁾	Début de l'apprentissage de la natation. Objectif : Au-delà de la familiarisation, une 1 ^{ère} réelle autonomie aquatique est recherchée à travers des situations ludiques.	Mardi	17h-17h45
		Mercredi	11h30-12h15 17h-17h45 18h-18h45
		Vendredi	17h-17h45 18h-18h45
		Samedi (2 créneaux horaires) ⁽³⁾	11h15-12h ou 12h-12h45
Enfants de 6 à 10 ans (nés entre 2012 et 2008) ⁽¹⁾	Passerelle vers la natation pour approcher le savoir-nager en conservant l'aspect ludique de l'activité. Objectif : Approche des nages codifiées comme la brasse, le crawl, le dos, le papillon	Lundi	17h-17h45
		Mardi	17h-17h45 18h-18h45 11h30-12h15
		Mercredi	16h-16h45 17h-17h45 18h-18h45
		Jeudi	17h-17h45
		Vendredi	17h-17h45 18h-18h45
		Samedi matin (4 créneaux horaires selon le niveau de pratique) ⁽³⁾	9h-9h45 10h-10h45 11h-11h45 12h-12h45
		Samedi après-midi (2 créneaux horaires selon le niveau de pratique) ⁽³⁾	14h-14h45 15h-15h45

La cotisation comprend l'entrée d'un bébé avec deux parents participant à l'activité.

⁽¹⁾ Les cours sont ouverts avec un minimum : de 15 inscrits pour les cours adultes et de 12 pour les cours enfants.

ENFANTS 8-14 ANS			
Activités	Objectifs	Jours	Horaires
Plongée de 9 à 13 ans ⁽¹⁾	Initiation à la plongée, nage avec palmes, masque et tuba ⁽²⁾ Prévoir palmes/masque/tuba	Lundi	18h-18h45
Natation synchronisée De 8 à 14 ans ⁽¹⁾	Initiation à la natation synchronisée finalisée par un ballet lors de la fête de l'ENSN ⁽²⁾ (Prévoir un pince-nez et un bonnet)	Mardi	18h-18h45 (débutantes) 19h-19h45 (initiés)
		Jeudi	18h-18h45 (débutantes) 19h-19h45 (initiés)
Aquasports De 8 à 14 ans ⁽¹⁾	Découverte de multiples activités aquatiques : perfectionnement-sauvetage, plongeon et water-polo ⁽²⁾	Mercredi Vendredi Samedi	14h-14h45 19h-19h45 11h-11h45
ADULTES			
Activités	Objectifs	Jours	Horaires
Adultes Aquagym ⁽¹⁾	Gymnastique aquatique avec recherche d'un travail cardio et un renforcement musculaire de l'ensemble du corps	Lundi Mercredi Jeudi	12h15-13h 12h15-13h 12h15-13h
Adultes Perfectionnement ⁽¹⁾	Cours de perfectionnement alliant technique de nage et endurance	Jeudi Vendredi	18h15-19h 11h15-12h
Adulte débutant	Cours visant l'apprentissage de la natation	Lundi	19h15-20h
Adultes Aquatonic ⁽¹⁾	Cours original basé sur un travail abdos fessiers de 15' en dehors de l'eau, suivi de 30' d'aquagym	Mardi Vendredi	19h15-20h 20h15-21h
Adultes Aquapalme	Cours de nage avec palmes dans le grand bain visant le renforcement du bas du corps et de la ceinture abdominale (palmes non fournies)	Mardi	19h15-20h
Adultes Aquatraining ⁽¹⁾	Cours d'aquagym, basé sur l'enchaînement d'ateliers visant à tonifier l'ensemble du corps (trampolines, vélo, steps, halteres flottants...)	Jeudi	19h15-20h
Adultes Femmes enceintes	Activité de bien-être et de relaxation en vue de l'accouchement encadrée par une sage-femme ou un éducateur, prix de 6,90 € à la séance	Samedi	12h15-13h
Carte Parents ENSN	Carte permettant de venir nager librement pour un tarif préférentiel uniquement pendant le créneau horaire où votre enfant est en cours avec l'Ecole de Natation du Stade Nautique. Prix de l'entrée à l'unité 1,90€ ou la carte annuelle de 57,17 €	Selon les jours et heures du cours de votre enfant	

⁽²⁾ Uniquement pour les enfants sachant effectuer un 25m ventral et un 25m dorsal sans ceinture

Les séances ne sont pas organisées pendant les vacances scolaires, maintenues le 1^{er} samedi des congés.

⁽³⁾ L'affectation dans les groupes s'effectuera en fonction du test organisé le samedi 15 septembre 2018