

## ENFANTS 6 MOIS-10 ANS

Activités	Objectifs	Jours	Horaires
<b>Bébés nageurs</b> 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
<b>Bébés nageurs</b> 1 an		Samedi	9h-9h30
<b>Bébés nageurs</b> 2 ans		Samedi	9h30-10h15
<b>Bébés nageurs</b> 3 ans		Samedi	10h15-11h
<b>« Grands bébés »</b> enfants nés entre le 01/09/15 et le 31/12/15 (4 ans)	<b>Objectif :</b> Dans la continuité des bébés nageurs, apprentissage ludique de l'autonomie dans l'eau avec la présence d'un parent.	Samedi	11h15-12h
<b>Enfants</b> <sup>(1)</sup> de 4 ans (nés entre le 1/1/15 et le 30/09/15) à 5 ans (nés en 2014)	Début de l'apprentissage de la natation.  <b>Objectif :</b> Au-delà de la familiarisation, une 1 <sup>ère</sup> réelle autonomie aquatique est recherchée à travers des situations ludiques.	Mardi	17h-17h45
		Mercredi	11h30-12h15
			17h-17h45
		Vendredi	17h-17h45
			18h-18h45
Samedi (2 créneaux horaires) <sup>(3)</sup>	11h15-12h ou 12h-12h45		
<b>Enfants</b> <sup>(1)</sup> de 6 à 10 ans au 15/09/19 (nés entre 2009 et 2013)	Passerelle vers la natation pour approcher le savoir-nager en conservant l'aspect ludique de l'activité.  <b>Objectif :</b> Approche des nages codifiées comme la brasse, le crawl, le dos, le papillon	Lundi	17h-17h45
		Mardi	17h-17h45
			18h-18h45
		Mercredi	11h30-12h15
			16h-16h45
			17h-17h45
			18h-18h45
		Jeudi	17h-17h45
		Vendredi	17h-17h45
			18h-18h45
Samedi matin (4 créneaux horaires selon le niveau de pratique) <sup>(3)</sup>	9h-9h45 10h-10h45 11h-11h45 12h-12h45		
Samedi après-midi (2 créneaux horaires selon le niveau de pratique) <sup>(3)</sup>	14h-14h45 15h-15h45		

La cotisation comprend l'entrée d'un bébé avec deux parents/accompagnants majeurs participants à l'activité.

<sup>(1)</sup> 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
<b>Natation synchronisée</b> de 8 à 14 ans au 15/09/19 <sup>(1)</sup>	Initiation à la natation synchronisée finalisée par un ballet lors de la fête de l'ENSN <sup>(2)</sup> (Prévoir un pince-nez et un bonnet)	Mardi	18h-18h45 (débutantes)
			19h-19h45 (initiées)
Jeudi		18h-18h45 (débutantes)	
		19h-19h45 (initiées)	
<b>Aquasports</b> de 8 à 14 ans au 15/09/19 <sup>(1)</sup>	Découverte de multiples activités aquatiques : perfectionnement-sauvetage, plongeon et water-polo <sup>(2)</sup>	Lundi Mercredi Vendredi Samedi	18h-18h45 14h-14h45 19h-19h45 11h-11h45

## ADULTES

Activités	Objectifs	Jours	Horaires
<b>Adultes Aquagym</b> <sup>(1)</sup>	Gymnastique aquatique avec recherche d'un travail cardio et un renforcement musculaire de l'ensemble du corps	Lundi	12h15-13h
		Mercredi	12h15-13h
		Jeudi	12h15-13h
<b>Adultes Perfectionnement</b> <sup>(1)</sup>	Cours de perfectionnement alliant technique de nage et endurance	Mardi Vendredi	12h30-13h15 11h15-12h
<b>Adulte débutant</b>	Cours visant l'apprentissage de la natation	Lundi	19h10-19h55
<b>Adultes Aquatonic</b> <sup>(1)</sup>	Cours original basé sur un travail abdos fessiers de 15' en dehors de l'eau, suivi de 30' d'aquagym	Mardi	19h10-19h55
		Jeudi	19h10-19h55
<b>Adultes Aquapalme</b>	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	19h10-19h55
<b>Adultes Femmes enceintes</b>	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
<b>Carte Parents ENSN</b>	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. Carte annuelle de 58,30€	Selon les jours et heures du cours de votre enfant	

<sup>(2)</sup> 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, les jours fériés et sont maintenues le 1<sup>er</sup> samedi des congés.

<sup>(3)</sup> L'affectation dans les groupes s'effectuera en fonction du test organisé le samedi 14 septembre 2019