

**ADULTES
DÉBUTANTS
ET CONFIRMÉS**

ÉCOLE MUNICIPALE *de natation*

SAISON 2023 - 2024

LES COURS D'AQUA

AQUA DOUCE : souple et déstressant.
Pratiquable par tous, surtout pour le public senior.

LUNDI de 12h05 à 12h40

MARDI de 12h05 à 12h40

AQUA GYM : plus soutenu que l'aqua douce.
Pratiquable par tous, même non nageur.

MARDI de 19h à 19h45

SAMEDI de 12h15 à 13h

AQUA TONIC : tonique et dynamique.
Efforts intenses, réservé pour les publics sachant nager en grande profondeur et sans matériel.

MERCREDI de 19h15 à 20h

JEUDI de 19h15 à 20h

VENDREDI de 19h à 19h45

