

**ADULTES  
DÉBUTANTS  
ET CONFIRMÉS**

# ÉCOLE MUNICIPALE *de natation* SAISON 2025 - 2026

## LES COURS D'AQUA

**AQUA DOUCE :** souple et déstressant.  
Pratiquable par tous, y compris par 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 19h à 19h45

**JEUDI** de 19h à 19h45

**AQUA TRAINING :** combinaison de différentes activités dans le milieu aquatique : être capable de nager 25 m (ventrale et dorsale), savoir s'immerger (saut, ... )

**VENDREDI** de 19h à 19h45

