

ADULTES
DÉBUTANTS
ET CONFIRMÉS

ÉCOLE MUNICIPALE de natation SAISON 2025 - 2026

LES COURS D'AQUA

AQUA DOUCE : souple et détressant.

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