

		durée	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
O'START	BÉBÉS NAGEURS < 6 MOIS - 3 ANS >	45 min			09:15 / 10:00				
	INITIATION ENFANT	45 min			09:15 / 13:45 14:30 / 15:15				
	RÉFLEXE AQUATIQUE < 3 À 5 ANS >	45 min			13:45				
O'ACADEMY	ÉVOLUTION ENFANT	45 min			10:00 / 13:45* 14:30* / 15:15*				
	PERFORMANCE ENFANT	45 min	17:15		13:45 / 14:30 15:15		17:15		
LE + SPORT ACCESS	MIX 1 MAX	45 min				17:15			
	EVENT EXPERIENCE	1 h					19:15		
O'FIT	AQUA PILATES	45 min			11:15 ^[1]				
	AQUAGYM DOUCEUR	45 min	11:00 / 12:15 ^[1]			18:15 ^[1]			
	AQUAGYM VITALITÉ	45 min		12:15 ^[2] / 18:15 ^[2]			12:15 ^[2] / 18:15 ^[2]		
	AQUAGYM PLUS	45 min			18:15 ^[3]				
	AQUABIKE SOLO	30 min	19:30 ^[4]				19:30 ^[4]		
	AQUABIKE DUO	45 min	18:15 ^[3]		19:30 ^[3]	12:15 ^[3] / 19:30 ^[3]	12:15 ^[3]		
	AQUA FIBI	45 min			11:00 ^[3]				
... et aussi	LOCATION AQUABIKE	30 min	13:00 / 16:15 16:45 / 20:15	13:00 / 16:15 16:45 / 20:15		13:00 / 16:15 16:45 / 20:15	13:00 / 16:15 16:45 / 20:15		
	ANNIVERSAIRE	2 h			15:00				
	TEST NATATION ET BREVET	5 min						10:00 → 12:15	10:00 → 12:15
	ANIMATIONS GONFLABLES	-						14:00 → 17:30	14:00 → 17:30

Planning des activités aquatiques de septembre 2021 à juin 2022, hors vacances scolaires, fermeture technique et jours fériés.

* Deux cours à la même heure.

Abonnements annuels : 30 séances comprises sur l'année.

Durée de l'anniversaire : 1h dans l'eau et 1h au club house.

Test et brevet = entrée piscine incluse.

Intensités activités gamme O'FIT : (1) Peu intensif (2) Moyennement intensif (3) Intensif (4) Très intensif

Piscine des Weppes - 40 rue de la croix - 59134 Hertlies

☎ 03 28 55 24 50 🌐 www.piscinedesweppes.fr ⓘ Piscine des Weppes

AQUATIQUE

DESRIPTIF
DES ACTIVITÉS

À la découverte
de l'eau

0'START

BÉBÉS NAGEURS | de 6 mois à 36 mois |

Vous souhaitez faire découvrir le milieu aquatique à votre bébé et le familiariser à cet environnement.

INITIATION ENFANT | de 6 à 12 ans |

Votre enfant souhaite se déplacer en toute autonomie et sans matériel dans l'eau.

RÉFLEXE AQUATIQUE | de 3 à 5 ans |

Vous souhaitez développer l'aisance aquatique de votre enfant, qu'il s'approprie le milieu aquatique et qu'il apprenne les réflexes de mise en sécurité dans ce milieu.

... et aussi

LOCATION AQUABIKE | à partir de 16 ans |

Vous souhaitez pratiquer l'aquabike en autonomie.

Accès espace aquatique non inclus.

Séances en ventes en ligne :

www.piscinedesweppes.fr/offres

ANNIVERSAIRE | à partir de 6 ans |

Invite tes amis pour une heure d'animation dans l'eau

et une heure de goûter en musique au club house.

(12 enfants max.).

**BREVET, TEST DE NATATION, TEST D'AISANCE,
ÉVÉNEMENTS (SOIRÉES À THÈME...)**

L'école de natation
et des activités aquatiques

0'ACADEMY

ÉVOLUTION ENFANT | de 6 à 12 ans |

Votre enfant souhaite se déplacer en nage ventrale et dorsale, et améliorer sa technique de nage.

PERFORMANCE ENFANT | de 6 à 12 ans |

Votre enfant souhaite nager sans s'arrêter sur une distance de plus de 100 mètres et assimiler de nouvelles techniques.

Le sport pratiqué différemment:
univers de pratique 100% UCPA

LE + SPORT ACCESS

MIX 1 MAX | de 12 à 17 ans |

Votre enfant souhaite progresser dans des disciplines aquatiques variées, assimiler de nouvelle technique et se perfectionner en nage le tout dans une atmosphère ludique et conviviale.

EVENT EXPERIENCE | à partir de 16 ans |

Cours d'aquagym avec musicien live, cours relaxation et bien-être, coach conseil et technique de nage, test matériel, défi sportif...Une programmation diversifiée réalisée par les maîtres-nageurs selon leur envie de vous faire découvrir.

Tous les bienfaits de l'eau
pour le corps et l'esprit

0'FIT

AQUA PILATES | à partir de 16 ans |

Vous souhaitez tonifier votre silhouette tout en vous ressourçant. L'aqua pilate est un cours qui s'adapte à votre rythme, mélangeant respiration, renforcement musculaire et bien-être.

AQUAGYM DOUCEUR | à partir de 16 ans |

Vous souhaitez pratiquer la gymnastique aquatique pour reprendre une activité physique ou vous rééduquer en douceur.

AQUAGYM VITALITÉ | à partir de 16 ans |

Vous souhaitez pratiquer la gymnastique aquatique à un rythme évolutif.

AQUAGYM PLUS | à partir de 16 ans |

Vous souhaitez pratiquer la gym aquatique sportive avec des objectifs de dépassement de soi.

AQUABIKE SOLO | à partir de 16 ans |

Vous souhaitez remodeler votre silhouette, lutter efficacement contre la cellulite et vous remettre en forme. Un vélo par participant.

AQUABIKE DUO | à partir de 16 ans |

Vous souhaitez remodeler votre silhouette, lutter efficacement contre la cellulite et vous remettre en forme.

AQUA FIBI | à partir de 16 ans |

Vous souhaitez améliorer votre attitude posturale, soulager vos tensions musculaires. Le travail en suspension aquatique et l'utilisation des flotteurs Hydrofibi renforce vos muscles et votre sangle abdominale de manière optimale.

Pour en savoir plus, consultez le détail des activités à l'accueil ou sur www.piscinedesweppes.fr