

AQUATIQUE

2022

		durée	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
▼ O'START	BÉBÉS NAGEURS	1h						09:00	09:00
	JARDIN AQUATIQUE	1h			09:00 ou 14:15 ou 15:15 ou 16:15	17:00	17:15	10:00	10:00
	INITIATION ENFANT	1h	17:00 ou 18:00	17:15	09:00 ou 10:00 ou 13:15 ou 14:15 ou 15:15 ou 16:15 ou 17:15		18:15	09:00 ou 10:00 ou 12:00	
	INITIATION ADULTE	45 min			19:00				
▼ O'ACADEMY	ÉVOLUTION ENFANT	1h	17:00 ou 18:00	18:15	13:15 ou 14:15 ou 15:15 ou 16:15			11:00	
	ÉVOLUTION ADULTE	45 min				19:00			
	PERFORMANCE ENFANT	1h			15:15 ou 17:15	18:00		12:00	
	PERFORMANCE ADO	1h						13:00	
▼ LE + SPORT ACCESS	BIENTÔT MAMAN	45 min		16:00					
▼ O'FIT	AQUAGYM DOUCEUR	45 min	11:15		10:15		11:00		
	AQUAGYM VITALITÉ	45 min	12:15 ou 19:00	18:00		12:30 ou 18:00			
	AQUAGYM PLUS	45 min		12:30	12:30	19:00	18:00		
	AQUABIKE	30 min	12:30	19:00 ou 19:45	11:15 ou 18:15 ou 19:00	12:30	12:30 ou 19:15 ou 20:00		
... et aussi	LOCATION AQUABIKE	30 min	11:00→12:00 16:00→18:00	16:00→18:00		16:00→18:00	10:00→12:00 15:00→17:00		
	AQUA TRAMPO	30 min	13:15			13:15	12:30 ou 19:15		

Planning valable du 1^{er} janvier 2022 au 31 décembre 2022.

Aquasud - 432 avenue de Rome - 83500 La Seyne-sur-Mer

☎ 04 98 00 39 99 🌐 www.ucpa.com/centres-sportifs/aquasud-la-seyne 📍 Aquasud

Centre aquatique Aquasud - 432, avenue de Rome - 83500 La Seyne-sur-Mer. SARL LS Aquasud - Société à Responsabilité Limitée au capital de 10 000 €. N° RCS Toulon : 804 145 175. Code APE : 9321Z N° TVA intracommunautaire : en cours d'attribution. Un équipement animé et géré pour le compte de la Ville de la Seyne sur Mer, par LS Aquasud, filiale de l'UCPA. AFF06308



UCPA
SPORT ACCESS

AQUATIQUE

DESCRIPTIF DES ACTIVITÉS

À la découverte
de l'eau

L'école de natation
et des activités aquatiques

Le sport pratiqué différemment :
univers de pratique 100 % UCPA

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

▼ O'START

BÉBÉS NAGEURS | de 6 mois à 3 ans |

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

JARDIN AQUATIQUE | de 3 à 6 ans |

(Avec parents) Vous souhaitez faire découvrir le milieu à votre enfant, développer son aisance aquatique.

(Sans parents) Vous souhaitez que votre enfant explore, s'approprie le milieu aquatique et qu'il approche les bases de la natation.

INITIATION ENFANT | de 6 à 12 ans |

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

INITIATION ADULTE | à partir de 18 ans |

Vous souhaitez apprendre à vous déplacer en toute autonomie et sans matériel, découvrir et apprendre les bases de la natation.

▼ O'ACADEMY

ÉVOLUTION ENFANT | de 6 à 12 ans |

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

ÉVOLUTION ADULTE | à partir de 18 ans |

Vous souhaitez apprendre à vous déplacer en nage ventrale et dorsale, et améliorer votre 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.

PERFORMANCE ADO | de 12 à 17 ans |

Tu souhaites nager sans t'arrêter sur une distance de plus de 100 mètres, assimiler de nouvelles techniques de nage et améliorer tes performances.

▼ LE + SPORT ACCESS

BIENTÔT MAMAN | femme enceinte |

Vous souhaitez prendre soin de vous, vous détendre, travailler votre respiration, vous relaxer en milieu aquatique durant votre grossesse.

... et aussi

LOCATION AQUA BIKE | à partir de 16 ans |

Vous souhaitez pratiquer l'aquabike en autonomie.

AQUA TRAMPO | à partir de 16 ans |

Vous souhaitez renforcer vos abdominaux, galber vos jambes et muscler vos fessiers grâce à un cours utilisant des trampolines aquatiques. Activité ludique, fun et rythmée.

▼ O'FIT

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 | à partir de 16 ans |

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

Pour en savoir plus, consultez le détail des activités à l'accueil.