Bièvre isère communauté

Activités Aquatiques 2017/2018

Planning susceptible d'être modifié

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
11h15		Aqua Cool		Aqua training		Bébé Lib' 6-17 mois — 9h
12h15	Aqua Bike	Aqua Bike	Aqua Bike	Aqua Bike	Aqua Jogging	Bébé Lib' 6-17 mois — 9h30
13h45			13h45•14h15•14h45 Jardin aquatique 5 ans / 13h45•14h30 Ecole de natation 6-11 ans			Bébé Lib' 18-35 mois — 10h
16h15	Ecole de natation 6-9 ans	Sport santé		Aqua Cool		Bébé Lib' 2-4 ans — 10h30
17h				Apprentissage adulte		Bébé Lib' 3-4 ans — 11h
18h15	Aqua Tonic	Aqua training	Aqua Tonic	Bike & gym	18h30 Aqua Bike	Aqua bien-être — 12h45
19h45					Vel'Aqua Gym	

Aquabike renforcement cardio musculaire à l'aide de vélo aquatique, recherche d'une activité intense et cardio vasculaire pour affiner la silhouette et tonifier le corps.

Bike & gym renforcement cardio musculaire avec différents ateliers dont vélo, recherche d'une activité intense et variée pour travailler l'ensemble du corps.

Aqua Jogging exercices intenses sur les membres inférieurs et supérieurs dans le grand bassin, savoir nager, entrainement complet.

Vel'Aqua Gym activité aquagym en grand bassin se déroulant avec l'aide d'accessoires et du vel'aqua (vélo flottant sans pédales), pour acquérir plus de force et de puissance, travail en musique et en binome.

Aqua Tonic exercices intenses dans le petit bain, savoir nager, bonne condition physique, savoir s'équilibrer, recherche d'une activité tonique et cardiovasculaire.

Aquacool gymnastique dans le petit bain, travail en douceur et en amplitude, savoir se rééquilibrer dans l'eau, recherche d'une activité douce.

Apprentissage adulte apprentissage des bases de la natation pour les adultes. Ne pas avoir de phobie de l'eau. Cours collectif dispensé au grand bassin

Jardin aquatique approche ludique des différents types de déplacements dans l'eau, exploration du milieu, début d'autonomie.

Ecole de natation approche ludique des différents types de déplacements dans l'eau, autonomie aquatique et découverte des nages codifiées.

Bébé lib jeux avec du matériel adapté, découverte de l'eau, premières expériences et nouvelles sensations, conseils aux parents, 1 ou 2 parents avec le bébé (vaccins à jours).

Sport santé activités sportives variées «sport sur ordonnance». A partir octobre 2017. Renseignement à l'accueil.

Aqua bien-être activité douce et relaxante adaptée aux femmes enceintes et aux personnes désirant reprendre une activité tout en douceur (petit bassin, eau à 32°).