

## DESCRIPTIONS DES ACTIVITÉS

### Aquagym - Niveau 1

Cours sans traumatisme pour l'entretien du corps

### Aquagym - Niveau 2

Cours dynamique pour un renforcement de tous les muscles

### Aquagym - Niveau 3

Cours dynamique pour un renforcement musculaire et cardiaque

### Apprentissage 1 - 6 à 10 ans

Découvrir les bases de la natation

### Apprentissage 2 - 6 à 12 ans

Renforcer les bases de la natation

### Renforcement - 6 à 12 ans

Apprentissage des techniques de nage

### Perfectionnement - 8 à 17 ans

Renforcement des techniques de nage

### Apprentissage - Adulte

Familiarisation & apprentissage de la natation

### Aquaphobie

Familiarisation & appréhension du milieu aquatique

### Longueurs

Longueurs libres ou accompagnées pour les nageurs confirmés

### Circuit training

Rotation d'exercices intensifs avec matériel

# SAISON ESTIVALE 2023 PISCINE ST. GEORGES-DU-VIÈVRE

DU 3 JUILLET AU 31 AOÛT

**Du lundi au samedi de 14h00 à 18h00**

Fermeture les dimanches / jours fériés (selon la météo)

## RENSEIGNEMENTS

Communauté de Communes

02 32 46 80 88



Inscriptions aux activités  
**UNIQUEMENT via**

Email :

[PiscineSaintGeorgesDuVievre@gmail.com](mailto:PiscineSaintGeorgesDuVievre@gmail.com)

Téléphone : **06 35 446 769**

Pour nous suivre sur  
Facebook Scan QR Code



## ACTIVITÉS

**Stage collectif de natation**

Apprentissage  
Renforcement  
Perfectionnement  
Aquaphobie  
8€ / séance

**Aquagym**

3 niveaux de difficultés  
4 € / séance

**Longueurs**

Entraînement  
4 € / séance

## EVENEMENTS

18h30 à 20h

Samedi 8 & 29 Juillet & 19 Août : Circuit training  
Mercredi 19 Juillet & 16 Août : Water Polo (~ 12 / 17 ans)  
Samedi 15 Juillet : Aquagym musique zumba

ENFANTS		L	Longueurs
1	Apprentissage Niveau 1	A	Apprentissage Adulte
2	Apprentissage Niveau 2	A-P	Aquaphobie
R	Renforcement	1	Aquagym
P	Perfectionnement	3	Niveau 1 à 3

STAGE 3 24 Juil. - 4 Août	9h15 9h45	10h00 10h30	10h45 11h15	11h30 12h00	12h30 13h15	14h00 18h00	18h30 19h15	19h15 19h45
LUNDI	1	1	2	R		OVERTURE PUBLIC	2	
MARDI	1	1	2	R	1		L	
MERCREDI	1	1	2	R				
JEUDI	1	1	2	R	3		L	
VENDREDI	1	1	2	R			3	
SAMEDI					2			

STAGE 1 3 - 7 Juillet	9h15 9h45	10h00 10h30	10h45 11h15	11h30 12h00	12h30 13h15	14h00 18h00	18h30 19h15	19h15 19h45
LUNDI		1	A	A-P		OVERTURE PUBLIC	2	
MARDI		1	A	A-P	1		L	
MERCREDI		1	A	A-P				
JEUDI		1	A	A-P	3		L	
VENDREDI		1	A	A-P			3	
SAMEDI					2			

STAGE 4 7 - 18 Août	9h15 9h45	10h00 10h30	10h45 11h15	11h30 12h00	12h30 13h15	14h00 18h00	18h30 19h15	19h15 19h45
LUNDI	1	2	R	P		OVERTURE PUBLIC	2	
MARDI	1	2	R	P	1		L	
MERCREDI	1	2	R	P				
JEUDI	1	2	R	P	3		L	
VENDREDI	1	2	R	P			3	
SAMEDI					2			

STAGE 2 10 - 21 Juillet	9h15 9h45	10h00 10h30	10h45 11h15	11h30 12h00	12h30 13h15	14h00 18h00	18h30 19h15	19h15 19h45
LUNDI	1	1	2	2		OVERTURE PUBLIC	2	
MARDI	1	1	2	2	1		L	
MERCREDI	1	1	2	2				
JEUDI	1	1	2	2	3		L	
VENDREDI	1	1	2	2			3	
SAMEDI					2			

STAGE 5 21 - 31 Août	9h15 9h45	10h00 10h30	10h45 11h15	11h30 12h00	12h30 13h15	14h00 18h00	18h30 19h15	19h15 19h45
LUNDI	1	A	A	A-P		OVERTURE PUBLIC	2	
MARDI	1	A	A	A-P	1		L	
MERCREDI	1	A	A	A-P				
JEUDI	1	A	A	A-P	3		L	
VENDREDI	1	A	A	A-P			3	
SAMEDI					2			