

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 2024 PISCINE ST. GEORGES-DU-VIÈVRE

DU 1 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



Lieuvin Pays d'Auge

Inscriptions aux activités
UNIQUEMENT via

Email :

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 13 Juillet + 10 & 24 Août : Circuit training

Samedi 27 Juillet : Aquagym musique zumba

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

STAGE 1 1 - 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 2 8 - 21 Juillet											
LUNDI	9h15 9h45	10h00 10h30	10h45 11h15	11h30 12h00	12h30 13h15	14h00 18h00	18h30 19h15	19h15 19h45			
MARDI	1	1	2	2	1	OVERTURE PUBLIC	2	L			
MERCREDI	1	1	2	2							
JEUDI	1	1	2	2	3		L				
VENDREDI	1	1	2	2			3				
SAMEDI					2						

STAGE 3 22 Juil. - 4 Août		9h15 9h45	10h00 10h30	10h45 11h15	11h30 12h00	12h30 13h15	14h00 18h00	18h30 19h15	19h15 19h45
LUNDI	1	1	2	R		2	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 4 5 - 18 Août											
LUNDI	9h15 9h45	10h00 10h30	10h45 11h15	11h30 12h00	12h30 13h15	14h00 18h00	18h30 19h15	19h15 19h45			
MARDI	1	2	R	P	1	OVERTURE PUBLIC	2	L			
MERCREDI	1	2	R	P							
JEUDI	1	2	R	P	3		L				
VENDREDI	1	2	R	P			3				
SAMEDI					2						

STAGE 5 19 - 31 Août		9h15 9h45	10h00 10h30	10h45 11h15	11h30 12h00	12h30 13h15	14h00 18h00	18h30 19h15	19h15 19h45
LUNDI	1	A	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			