



## **ACTIVITES PROPOSEES**

### ***Aquagym/Aquatonic***

Deux approches :

- l'aquagym : renforcement musculaire complet et remise en forme en douceur,
- l'aquatonic : remise en forme dynamique et rythmée sur fond musical

Le « pass or » (anciennement carte annuelle) n'inclut pas l'animation loisirs.

### ***Apprentissage natation adultes***

*Débutants* : non nageurs souhaitant évoluer aisément en milieu aquatique

*Perfectionnement* : s'adresse aux personnes sachant nager. Objectif : perfectionner leur technique de nage, apprentissage d'autres nages et pratique d'une activité physique régulière.

### ***Apprentissage natation enfants***

Enfants de 6 à 14 ans.

*Débutants* : non nageurs souhaitant évoluer aisément en milieu aquatique

*Perfectionnement* : objectif d'amélioration de la technique de nage et apprentissage d'autres nages.

### ***Initiation Water-polo***

Garçons et filles de 8 à 16 ans sachant nager au moins 25 mètres.

Développe l'esprit d'équipe, le fair-play, la prise d'initiative, ainsi que les capacités physiques et physiologiques du pratiquant.

### ***Initiation natation synchronisée***

Garçons et filles de 6 à 16 ans sachant nager le crawl et le dos

Activité qui regroupe à la fois natation et danse

### ***Jardin aquatique***

Enfants de 4 et 5 ans.

Présence d'un parent n'est pas nécessaire mais possible

Activité encadrée par un éducateur

Passage obligatoire pour faciliter l'apprentissage de la natation

### ***Bébés nageurs***

Enfants de 6 mois à 3 ans révolus

Découverte du milieu aquatique et moment privilégié de plaisir et d'échanges entre l'enfant et ses parents

Bassin aménagé et chauffé à 32°C pour le plaisir de s'enfants

Activité encadrée par un éducateur

*\* Les enfants inscrits en apprentissage natation à l'année pourront participer à 2 séances par semaine en moyenne, c'est-à-dire jusqu'à 72 séances par année scolaire pour le pass or.*

Centre Aquatique Alex Jany

122 rue Pasteur

76530 GRAND COURONNE

Tel : 02 32 11 53 81

[www.ville-grandcouronne.fr](http://www.ville-grandcouronne.fr)

courriel : piscine-grandcouronne@orange.fr

