

# NATATION ADULTE

à partir de 16 ans



## 45'

**AQUARENA** vous offre la possibilité de suivre une séance de natation hebdomadaire, qui vous permettra de vous familiariser, d'apprendre et de vous perfectionner dans toutes les nages. La répartition des groupes se fait en 2 niveaux.

### **APPRENTISSAGE**

Ce niveau a pour finalité l'acquisition d'une à deux nages sur 25 mètres, en travaillant l'immersion, l'équilibre, la flottaison et la coordination motrice.

### **PERFECTIONNEMENT**

Amélioration des qualités d'endurance et de résistance avec des exercices adaptés et variés permettant d'acquérir la pratique des 3 nages (crawl, brasse, dos) et d'aller vers un 4 nages.

# NATATION ENFANT

à partir de 6 ans



## 45'

Aquarena propose un apprentissage de la natation pour les enfants à partir de 6 ans.

L'école de natation se compose de 5 niveaux allant de l'enfant débutant (non nageur) à l'enfant confirmé (4 nages, initiation sauvetage et secourisme). Votre enfant intégrera le groupe adapté à son niveau après un test de niveau effectué gratuitement par un éducateur. Chaque niveau est validé par un livret d'apprentissage contenant l'ensemble du programme annuel.

# BÉBÉ NAGEUR

*de 6 mois à 4 ans*



## Un moment de complicité à partager...

L'eau est un élément naturel pour un enfant. Offrez-lui, en votre compagnie, la découverte de sensation de bien-être aquatique grâce aux séances bébé nageur.

Le bassin balnéo aménagé, chauffé à 32°C, tous les éléments sont réunis pour que votre enfant se familiarise avec le milieu aquatique. Chacune des séances bébés nageurs est assurée par un professionnel de l'eau. C'est l'occasion d'acquérir en famille une bonne coordination psychomotrice et le plaisir de se mouvoir dans le milieu aquatique. C'est aussi un moment de rencontre avec d'autres enfants et de socialisation avant le début de la scolarité.

Alors rejoignez-nous le samedi matin pendant les vacances et le samedi et le mercredi matin pendant la période scolaire.

*NB : Port du maillot de bain et couche bébé nageur obligatoires pour les enfants de moins de 3 ans.*

# KID'S MANIA

45'



## S'amuser, progresser, gagner !

Une activité aquatique LUDIQUE hebdomadaire pour votre enfant !

Par petit groupe, l'enfant va apprendre à évoluer dans le milieu aquatique autrement... le but est de devenir autonome par des activités à la fois ludiques et pédagogiques. L'enfant va progresser et s'affirmer dans l'eau tout en s'amusant avec son moniteur et ses copains.