



PLANNING COURS ENFANTS &

ACTIVITÉS ADULTES VALABLE JUSQU'AU 03/09/23

LUNDI

12H15 → 13H*

AQUABIKE ++

17H30 → 18H15*

ÉCOLE DE
NATATION

18H15 → 19H*

ÉCOLE DE
NATATION

18H20 → 19H20*

JEUNE
SAUVETEUR

19H15 → 20H

AQUA
TRAINING

MARDI

12H15 → 13H*

AQUATRaining

17H30 → 18H15*

ÉCOLE DE
NATATION

MERCREDI

18H15 → 19H*

ÉCOLE DE
NATATION

JEUDI

12H15 → 13H*

AQUAGYM
SENIOR

17H30 → 18H15*

ÉCOLE DE
NATATION

18H30 → 19H15*

ÉCOLE DE
NATATION

18H30 → 19H15*

AQUATONIC

19H30 → 20H15

AQUABIKE +++

VENDREDI

12H15 → 13H*

AQUABIKE +

SAMEDI

8H45 → 9H30

AQUAGYM

* Ne fonctionne pas durant les vacances d'été

ACTIVITÉS ADULTES

Réservation sur <https://espaceloisirs.office-villard-de-lans.fr> ou au 04 76 95 50 12
Pas d'activités les jours fériés.

Aquabike + (niveau : intensité 1) - Pédalez, en musique, sur un vélo immergé.

Aquabike ++ (niveau : intensité 2) - Le plaisir de pédaler sur un vélo immergé au fil de l'intensité musical.

Aquabike +++ (niveau : intensité 3) - Le plaisir de pédaler sur un vélo immergé en musique avec un max d'intensité.

Aquatrainig - Circuit training aquatique sur des ateliers avec une musique dynamique.

Aquagym - Mouvements dans l'eau pour développer le tonus musculaire, l'endurance et l'équilibre ; en musique.

Aquatonic - Aquagym dynamique avec support musical.

COURS ENFANTS

Début des cours enfants le 12 septembre 2022, inscription et journées test voir à la caisse de l'espace loisirs ou au 04 76 95 50 12.

Uniquement hors vacances scolaires. Cours enfant maintenus les jours fériés.

École de natation - Permettre à l'enfant (5-10 ans) d'évoluer en autonomie et en sécurité dans le milieu aquatique.

Jeune sauveteur - Pour les adolescents, développement des techniques de natation et de sauvetage tout en renforçant des valeurs morales (respect, confiance en soi, coopération...).