41 route Georges BRASSENS 24330 Boulazac Isle Manoire

05 53 35 86 23

Poissons {4-6 ans} « savoir se sauver »

• Qu'est-ce-que c'est ? L'activité Poissons permet d'évaluer l'acquisition de compétences

minimales pour assurer sa propre sécurité dans l'eau. C'est un savoir nager sécuritaire pour tous.

• Livret Poissons: Un livret de l'école de natation du Grand Périgueux sera remis à chaque enfant réussissant le test « savoir se sauver de l'eau ». • Le test du « Savoir se sauver de l'eau »? Évaluation réalisée en fin d'année, elle se compose d'un parcours, dans lequel il y a 8 objectifs à atteindre: enchaînement entrée dans l'eau et immersion, flottaison ventrale, immersion orientée, équilibre vertical, enchaînements déplacements, flottaison dorsale, déplacement dorsal et exploration de la profondeur. Reprise le 20 septembre et le 23 septembre.

Bébé nageur {à partir de 6 mois}

Activité qui familiarise les jeunes enfants de 6 mois à 3 ans à la pratique aquatique (avec les parents).

L'enfant va découvrir ses capacités sensorielles et motrices au contact de l'eau. L'aisance aquatique est visée grâce à un rapport enfant/parents/eau. Être à jour des vaccins pour l'enfant. Reprise le 17 septembre.

Dauphins (à partir de 6 ans)

Le cours des Dauphins est une activité qui consiste à découvrir et apprendre les 4 nages codifiées (brasse, dos, crawl, papillon). Réservé aux enfants de 6 à 12 ans sachant nager 25 m en brasse. Il n'y a pas d'esprit de compétition. Il s'agit d'une découverte pour les enfants. Peut servir de passerelle avant que l'enfant parte dans un club. Connaître, savoir se déplacer dans les 4 nages avec tous les bienfaits de la natation pour l'enfant et pour sa vie future de sportif. Pour les plus aguerris un groupe de dauphins s'initie aux techniques de sauvetage. Tests le 13 septembre, Reprise le 20 septembre.

Aquagym

Les cours d'Aquagym correspondent à des exercices de gymnastique aquatique sous l'impulsion d'un coach sportif qui donne la cadence en musique. Les bienfaits: tonffier et affiner la silhouette, améliorer son niveau d'endurance, diminuer fortement les problèmes circulatoires dans les membres inférieurs par l'action drainante et massante de l'eau, pratiquer une activité physique en douceur sans traumatisme arficulaire. Les cours d'Aquagym s'adressent à toutes personnes désireuses de rester en bonne forme physique grâce à une pratique sortive accessible. Destiné à un public pour tous. Reprise le 18 septembre.

Aquafitness

L'Aquafitness est une version aquagym beaucoup plus dynamique et rythmée.

Sur des musiques plus rapides, les mouvements s'enchaînent et permettent un travail

complet du corps. Votre coach MNS vous aidera à vous sublimer dans l'effort. Abdos, fessiers, cuisses, dos, système cardio-vasculaire seront sollicités. Accessible à un public dynamique. Reprise le 18 septembre.

### Aquabike & Aquacycling

L'Aquabike ou l'Aquacycling : des pratiques avec un vélo immergé !

Et ça change tout ! Cours réalisé sous l'impulsion d'un coach MNS, le tout en musique. Les vertus cardio-vasculaires sont toujours là, mais la résistance de l'eau a pour conséquence un effort différent. Un massage aux multiples vertus : le cœur bat 10 % moins vite que dans l'air et les graisses sont brûlées en priorité. On obtient une action destructrice contre la cellulite et sa redoutable partie visible : la peau d'orange.

100% hydromassage. Reprise le 18 septembre.

www.grandperigueux.fr



ardio-vasc

# Les horaires Public

{ Temps scolaire }	{ Petites vacances }	
<b>Lundi</b> : 11h30-13h*	<b>Lundi au jeudi :</b> 11h45-13h** / 14h-18h45**	
<b>Mardi</b> : 8h30-9h30* / 11h30-13h*	<b>Vendredi et week-end</b> : Fermé	
<b>Mercredi</b> : 11h30-13h* / 17h-18h45*		
<b>Jeudi</b> : 8h30-9h30* / 11h30-13h*	* L'évacuation des bassins s'effectue 15 min. avant la fermeture de	
<b>Vendredi:</b> 8h30-9h30* / 11h30-13h* / 17h-19h*	l'établissement au public.  ** L'évacuation des bassins s'effectue 20 min. avant la fermeture de	
<b>Samedi</b> : 12h-14h**		
<b>Dimanche</b> : 10h15-14h**	l'établissement au public, le week-end et les petites vacances.	

## Les Tarifs

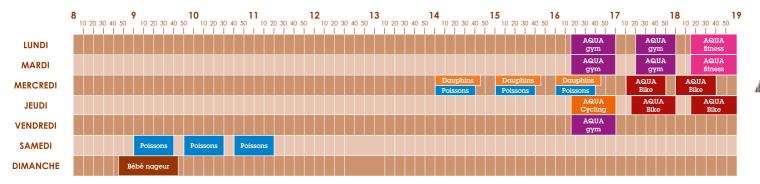
	SOCIUUX
0,50 €	Gratuit
1,60 €	0,80€
3,30 €	1,60 €
4 €	2€
28 €	
35 €	
150 €	
28,50 €	
170 €	80 €
9 €	5€
88 €	
198 €	
10 €	6€
99 €	
220 €	
	1,60 € 3,30 € 4 € 28 € 35 € 150 € 9 € 88 € 19 € 99 €

**Minimas** 

Carte d'accès     Location couloir de nage (heure)	
• Groupe +de 10	2,80 €
(hors accompagnant)	
Carte MNS	36 €
Carnet CE 50 entrées	
• 20 heures	50 €
• 20 entrées/Adultes	66 €
• Bébé nageur (séance)	10 €

# Les horaires **Activités**

Dates de reprise des activités mentionnées au dos.





#### Recommandations:





