

## Planning des activités aquatiques

### L'aquarena

- [En période scolaire](#)
- [Petites vacances scolaires](#)
- [Grandes vacances scolaires](#)

### **En période scolaire**

Pastille ☐ = Niveau actif : séance active et accessible

Pastille ☐ = Niveau tonique : séance tonique et dynamique

**Niveaux** ① = Débutant - **Niveau** ② = Intermédiaire - **Niveau** ③ = Perfectionnement

| Lundi   | Mardi   | Mercredi                                  | Jeudi   | Vendredi                                      |
|---|---|---|---|---|
| 12h-12h45                                     | 12h-12h30                                     | 12h-12h45                                 | 12h-12h30                                     | 12h-12h45                                     |
| □ Aquagym Actif                               | □ Aquabike Actif                              | □ Aquagym Actif                           | □ Aquabike Actif                              | □ Aquagym Actif                               |
| 13h-13h45                                     | 13h-13h30                                     | 13h-13h45                                 | 13h-13h30                                     | 13h-13h45                                     |
| □ Aquagym Tonique                             | □ Aquabike Tonique                            | □ Aquagym Tonique                         | □ Aquabike Tonique                            | □ Aquagym Tonique                             |
| 17h30-18h15                                   | 17h30-18h15                                   | 17h à 17h45                               | 17h30-18h15                                   | 17h30-18h15                                   |
| École Municipale de Natation Niveau ① / ② / ③ | École Municipale de Natation Niveau ① / ② / ③ | École Municipale de Natation Niveau ① / ③ | École Municipale de Natation Niveau ① / ② / ③ | École Municipale de Natation Niveau ① / ② / ③ |
| 18h15-19h                                     | 18h15-19h                                     | 18h-18h30                                 | 18h15-19h                                     | 18h15-19h                                     |
| École Municipale de Natation Niveau ① / ② / ③ | École Municipale de Natation Niveau ① / ② / ③ | □ Aquabike Tonique                        | École Municipale de Natation Niveau ① / ② / ③ | École Municipale de Natation Niveau ① / ② / ③ |
| 19h-19h30                                     | 19h-19h45                                     | 18h45-19h15                               | 19h-19h45                                     | 19h30-20h30                                   |
| □ Aquabike Tonique                            | □ Aquagym Tonique                             | □ Aquabike Tonique                        | □ Aquagym Tonique                             | Natation adulte Niveau ② / ③                  |
|   | 20h à 21h<br>Natation Adulte Niveau ①         |   |   | 20h30-21h15<br>□ Aquagym Tonique              |

## Petites vacances scolaires

Pastille □ = Niveau actif : séance active et accessible  
 Pastille □ = Niveau tonique : séance tonique et dynamique

**Niveaux ①** = Débutant - **Niveau ②** = Intermédiaire - **Niveau ③** = Perfectionnement

| Lundi   | Mardi                                     | Mercredi                                  | Jeudi                                     | Vendredi                                  | San         |
|---|---|---|---|---|-------------|
|   |   |   |   |   | 9h-10h      |
|   |   |   |   |   | □ Aquafitné |
| 10h-11h   | 10h-11h                                   | 10h-11h                                   | 10h-11h                                   | 10h-11h                                   | 10h-11h     |
| Stage1<br>Natation<br>enfant<br>Niveau ①        | Stage1<br>Natation enfant<br>Niveau ①     | Stage1<br>Natation enfant<br>Niveau ①     | Stage1<br>Natation enfant<br>Niveau ①     | Stage1<br>Natation enfant<br>Niveau ①     | □ Aquafitné |
| 11h-12h   | 11h-12h                                   | 11h-12h                                   | 11h-12h                                   | 11h-12h                                   |             |
| Stage2<br>Natation<br>enfant<br>Niveau ②<br>/ ③ | Stage2<br>Natation enfant<br>Niveau ② / ③ |             |
| 12h30-<br>13h15                                 | 12h30-13h                                 | 12h30-13h15                               | 12h30-13h                                 | 12h30-13h15                               |             |
| □ Aquagym<br>Actif                              | □ Aquabike Actif                          | □ Aquagym Actif                           | □ Aquabike Actif                          | □ Aquagym Actif                           |             |
| 19h-19h30                                       | 19h-19h45                                 | 19h-19h30                                 | 19h-19h45                                 | 19h-19h45                                 |             |
| □ Aquabike<br>Tonique                           | □ Aquagym Tonique                         | □ Aquabike Tonique                        | □ Aquagym Tonique                         | □ Aquabike Tonique                        |             |

## Grandes vacances scolaires

Pastille □ = Niveau actif : séance active et accessible  
 Pastille □ = Niveau tonique : séance tonique et dynamique

**Niveaux ①** = Débutant - **Niveau ②** = Intermédiaire - **Niveau ③** = Perfectionnement

| Lundi   | Mardi                                     | Mercredi                                  | Jeudi                                     | Vendredi                                  | San         |
|---|---|---|---|---|-------------|
|   |   |   |   |   | 9h-10h      |
|   |   |   |   |   | □ Aquafitné |
| 10h-11h   | 10h-11h                                   | 10h-11h                                   | 10h-11h                                   | 10h-11h                                   | 10h-11h     |
| Stage1<br>Natation<br>enfant<br>Niveau ①        | Stage1<br>Natation enfant<br>Niveau ①     | Stage1<br>Natation enfant<br>Niveau ①     | Stage1<br>Natation enfant<br>Niveau ①     | Stage1<br>Natation enfant<br>Niveau ①     | □ Aquafitné |
| 11h-12h   | 11h-12h                                   | 11h-12h                                   | 11h-12h                                   | 11h-12h                                   |             |
| Stage2<br>Natation<br>enfant<br>Niveau ②<br>/ ③ | Stage2<br>Natation enfant<br>Niveau ② / ③ |             |
| 12h30-<br>13h15                                 | 12h30-13h                                 | 12h30-13h15                               | 12h30-13h                                 | 12h30-13h15                               |             |
| □ Aquagym<br>Actif                              | □ Aquabike Actif                          | □ Aquagym Actif                           | □ Aquabike Actif                          | □ Aquagym Actif                           |             |
| 19h-19h30                                       | 19h-19h45                                 | 19h-19h30                                 | 19h-19h45                                 | 19h-19h30                                 |             |
| □ Aquabike<br>Tonique                           | □ Aquagym Tonique                         | □ Aquabike Tonique                        | □ Aquagym Tonique                         | □ Aquabike Tonique                        |             |

À télécharger

[Planning des activités aquatiques - Période scolaire](#) (.pdf - 68.16 Ko)

[Planning des activités aquatiques - Petites vacances](#) (.pdf - 49.75 Ko)

[Planning des activités aquatiques - Grandes vacances](#) (.pdf - 49.63 Ko)