

Aquagym
Aquaboxing
Aquatraining

COURS AQUAPHOBIE ADULTES

Du 19 Mai au 4 Juillet
& Du 8 Septembre au 17 Octobre



10 pers
maximum

Appréhender l'élément
aquatique
pour gagner en
confiance

Maîtrise de la
respiration: Immersion
en statique et en
déplacement

Equilibre et
déséquilibre:
Accepter l'eau comme
élément instable,
maîtriser la flottaison

Peur de l'eau?
Envie de lâcher prise?

15€ la
séance

Lundi-Mercredi-jeudi
18h15-19h00

Inscriptions

Lundi-Jeudi 17h-17h30
Mercredi 16h-16h30

Apprentissage
Enfants

Lundi et Jeudi 17h30-18h00
Mercredi 16h30-17h00
17h00-17h30
17h30-18h00

Aquagym

Lundi-Mercredi-Jeudi
18h15-19h00

12€ la séance
50€ les 5 séances
Tous les Jeudis
19h-19h30

Apprentissage
Adultes

Lundi 19h00-19h30
Jeudi : Cours aquaphobie
19h00-19h30

Complexe sportif, les champs du Pas, 85420 Rives-d'Autise
Règlement par chèque à prioriser!
Pas de CB, ni de chèque vacances

Créneaux piscine

Du 7 Juillet au 29 Août
Du Lundi au Vendredi

Matin

Apprentissage
Enfants

11h00-11h30
11h30-12h00
12h00-12h30

**Après
Midi**

Apprentissage
Enfants

15h45-16h15
16h15-16h45
16h45-17h15
17h15-17h45

Soirée

Inscriptions
17h45-18h15

18h15-19h00
Aquagym

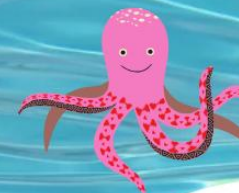
Complexe Sportif Les champs du Pas 85420 Rives d'Autise (Derrière le gymnase)



Informations complémentaires



Du 7
JUILLET AU
29 Août



**J'APPRENDS
À NAGER**

1 séance
12€
5 séances
50€

A partir de 6
ans
6 personnes
maximum

Inscriptions sur
place



**Rdv au
Bassin Rives
d'Autise**

Informations
natationvendee@gmail.com

Règlement par chèque à prioriser!
Pas de CB, ni de chèque vacances