

PISCINE COMMUNAUTAIRE ANDRE MARTIN - MONTVILLE

Animations Piscine - Saison 2024/2025

Jour	Heure	Animation proposée	Age	Effectif maximum par groupe	Droit d'inscription
LUNDI	16h45/17h30	AQUAPHOBIE JEUNES Découverte et familiarisation du milieu aquatique pour les débutants jeunes en situation d'appréhension.	7 ans et +	10 personnes	Carte animation enfants
	17h30/18h15	L'ECOLE DE NATATION APPRENTISSAGE Exercices permettant à l'enfant de devenir autonome dans l'eau en grande profondeur. <i>Prérequis : savoir s'immerger complètement et savoir s'allonger sur l'eau.</i>	6 - 8 ans	12 personnes	Carte animation enfants
	18h15/19h00	L'ECOLE DE NATATION PERFECTIONNEMENT Découverte, apprentissage et amélioration des différentes nages. Possibilité d'initiations aux diverses activités aquatiques (natation synchronisée, water-polo, palmes...) <i>Prérequis : savoir nager au moins un aller-retour.</i>	7 - 13 ans	15 personnes	Carte animation enfants
	19h00/19h45	ENTRAÎNEMENT ADULTES Apprentissage de nouvelles nages et perfectionnement des 4 nages, découverte de la nage avec palmes, apnée, sauvetage.	15 ans et + Adultes	30 personnes	Carte animation adultes

PISCINE COMMUNAUTAIRE ANDRE MARTIN - MONTVILLE

Animations Piscine - Saison 2024/2025

Jour	Heure	Animation proposée	Age	Effectif maximum par groupe	Droit d'inscription
MARDI	11h15/12h00	FORME & SANTÉ SENIOR Activité de groupe ayant pour objectifs de mobiliser les articulations, solliciter les muscles, travailler la mémoire, la concentration, améliorer le tonus, maintenir la fonction cardio-respiratoire, améliorer les capacités psychomotrices, s'adapter au milieu aquatique à travers des situations à 2, à plus...	Adultes Plutôt destiné aux + de 50 ans.	15 personnes	Carte animation adultes
	15h10/15h55	GYM AQUATIQUE DOUCE Contribution au maintien et à l'amélioration de la condition physique par l'intermédiaire de situations sollicitant les fonctions cardio-pulmonaires, d'exercices de renforcement musculaire et d'assouplissement.	Adultes	15 personnes	Carte animation adultes
	17h00/17h45	LE JARDIN AQUATIQUE Activités ludiques visant la familiarisation du jeune enfant avec le milieu aquatique et l'acquisition des fondamentaux de la natation : équilibre, immersion, propulsion.	5 - 6 ans	15 personnes	Carte animation enfants
	19h00/19h45	GYM AQUATIQUE TONIQUE Entretien, remise en forme générale, travail cardio à travers une gymnastique soutenue dans l'eau en petite et grande profondeur.	Adultes	35 personnes	Carte animation adultes

PISCINE COMMUNAUTAIRE ANDRE MARTIN - MONTVILLE

Animations Piscine - Saison 2024/2025

Jour	Heure	Animation proposée	Age	Effectif maximum par groupe	Droit d'inscription
MERCREDI (matin)	10h00/10h45	AQUA LUDIQUE Activités et jeux visant la familiarisation du jeune enfant avec le milieu aquatique.	4 - 5 ans	15 personnes	Carte animation enfants
	10h45/11h30	L'ECOLE DE NATATION APPRENTISSAGE Exercices permettant à l'enfant de devenir autonome dans l'eau en grande profondeur. <i>Prérequis : savoir s'immerger complètement et savoir s'allonger sur l'eau.</i>	6 - 8 ans	12 personnes	Carte animation enfants
	10h45/11h30	L'ECOLE DE NATATION PERFECTIONNEMENT Découverte, apprentissage et amélioration des différentes nages. Possibilité d'initiations aux diverses activités aquatiques (natation synchronisée, water-polo, palmes...) <i>Prérequis : savoir nager au moins un aller-retour.</i>	7 - 13 ans	15 personnes	Carte animation enfants

PISCINE COMMUNAUTAIRE ANDRE MARTIN - MONTVILLE

Animations Piscine - Saison 2024/2025

Jour	Heure	Animation proposée	Age	Effectif maximum par groupe	Droit d'inscription
MERCREDI (après-midi)	13h30/14h15	GYM AQUATIQUE DOUCE Contribution au maintien et à l'amélioration de la condition physique par l'intermédiaire de situations sollicitant les fonctions cardio-pulmonaires, d'exercices de renforcement musculaire et d'assouplissement.	Adultes	35 personnes	Carte animation adultes
	14h45/15h30	L'ECOLE DE NATATION APPRENTISSAGE Exercices permettant à l'enfant de devenir autonome dans l'eau en grande profondeur. <i>Prérequis : savoir s'immerger complètement et savoir s'allonger sur l'eau.</i>	6 - 8 ans	12 personnes	Carte animation enfants
	15h30/16h15	L'ECOLE DE NATATION APPRENTISSAGE Exercices permettant à l'enfant de devenir autonome dans l'eau en grande profondeur. <i>Prérequis : savoir s'immerger complètement et savoir s'allonger sur l'eau.</i>	6 - 8 ans	12 personnes	Carte animation enfants
	16h30/17h15	LE JARDIN AQUATIQUE Activités ludiques visant la familiarisation du jeune enfant avec le milieu aquatique et l'acquisition des fondamentaux de la natation : équilibre, immersion, propulsion.	5 - 6 ans	15 personnes	Carte animation enfants

PISCINE COMMUNAUTAIRE ANDRE MARTIN - MONTVILLE

Animations Piscine - Saison 2024/2025

Jour	Heure	Animation proposée	Age	Effectif maximum par groupe	Droit d'inscription
JEUDI	11h15/12h00	ARCHIMÈDE Découverte du milieu aquatique et de l'aisance dans l'eau en faible et grande profondeur pour les grands débutants adultes.	Adultes	10 personnes	Carte animation adultes
	17h00/17h45	L'ÉCOLE DE NATATION PERFECTIONNEMENT AVANCÉ Découverte, apprentissage et amélioration des différentes nages et de l'endurance. Possibilité d'initiations aux diverses activités aquatiques (natation synchronisée, water-polo, palmes...) <i>Prérequis : savoir nager 4 longueurs sans s'arrêter, et connaître au moins 2 nages.</i>	7-14 ans	15 personnes	Carte animation enfants
	17h45/18h30	L'ÉCOLE DE NATATION APPRENTISSAGE Exercices permettant à l'enfant de devenir autonome dans l'eau en grande profondeur. <i>Prérequis : savoir s'immerger complètement et savoir s'allonger sur l'eau.</i>	6 - 8 ans	12 personnes	Carte animation enfants

PISCINE COMMUNAUTAIRE ANDRE MARTIN - MONTVILLE

Animations Piscine - Saison 2024/2025

Jour	Heure	Animation proposée	Age	Effectif maximum par groupe	Droit d'inscription
VENREDI	16h45/17h30	L'ECOLE DE NATATION APPRENTISSAGE Exercices permettant à l'enfant de devenir autonome dans l'eau en grande profondeur. <i>Prérequis : savoir s'immerger complètement et savoir s'allonger sur l'eau.</i> <i>Possibilité pour la famille de venir nager sur le créneau du cours (moyennant un droit d'entrée)</i>	6 - 8 ans	12 personnes	Carte animation enfants
	17h30/18h15	GYM AQUATIQUE DOUCE Contribution au maintien et à l'amélioration de la condition physique par l'intermédiaire de situations sollicitant les fonctions cardio-pulmonaires, d'exercices de renforcement musculaire et d'assouplissement.	Adultes	35 personnes	Carte animation adultes
	18h15/19h00	GYM AQUATIQUE TONIQUE Entretien, remise en forme générale, travail cardio à travers une gymnastique soutenue dans l'eau en petite et grande profondeur.	Adultes	35 personnes	Carte animation adultes
	19h00/19h45	AQUAPALMING Natation et différents exercices avec palmes visant à travailler le renforcement musculaire, le cardio et la forme. <i>Matériel personnel conseillé.</i>	Adultes	25 personnes	Carte animation adultes