

# Piscine du Val de Thouet et piscine d'Offard - Saumur

## ACTIVITÉS ENFANTS ET ADOS

### BEBE À L'EAU 6 mois > 18 mois

Eveil des sens

Activité encadrée et en famille (présence d'un parent)

**Samedi** 10h00 - 10h45

### JARDIN AQUATIQUE 18 mois > 5 ans

Développement de la motricité et de la respiration aquatique.

Activité encadrée en famille (présence d'un parent)

**Samedi** 10h45 - 11h30 (18 mois > 4 ans)  
11h30 - 12h15 (4 ans > 5 ans)

### P'TITS NAGEURS 5 ans et+

Recherche d'autonomie dans les déplacements aquatiques.

**Mercredi** 14h45 - 15h30

### APPRENTISSAGE

Objectif : se déplacer sur le ventre et sur le dos sur 5 m sans matériel de flottaison

**Lundi** 17h30 - 18h15  
**Mercredi** 10h30 - 11h15 / 11h15 - 12h00  
14h00 - 14h45  
**Jeudi** 17h30 - 18h15

### RENFORCEMENT

Objectif : se déplacer sur 25 m sur le ventre et sur le dos, sans arrêt et en utilisant ses bras et ses jambes.

**Mardi** 17h30 - 18h15 (Offard)  
**Mercredi** 09h45 - 10h30 / 10h30 - 11h15  
11h15 - 12h00 / 14h00 - 14h45  
**Jeudi** 17h30 - 18h15 (Offard)

### PERFECTIONNEMENT

Objectif : nager 50 m Brasse, 50m Crawl et 50m Dos crawlé enchainé.

**Lundi** 17h30 - 18h15 (Offard)  
**Mercredi** 09h45 - 10h30 / 10h30 - 11h15  
11h15 - 12h00 / 14h00 - 14h45  
**Jeudi** 18h15 - 19h00 (Offard)

### NAT 'ADOS

Objectif : nager 200 m 4 nages avec des virages et 800 m dans une nage au choix

**Mercredi** 14h45 - 15h30



# Piscine du Val de Thouet et piscine d'Offard - Saumur

## ACTIVITÉS ADULTES SUR INSCRIPTIONS

### AQUAPHOBIE

Vaincre la peur de l'eau et appréhender l'immersion, la flottaison et la propulsion

**Lundi** 09h45 - 10h30

### NATATION - APPRENTISSAGE

Appréhension de la grande profondeur, apprendre à nager la brasse et le dos crawlé.

**Lundi** 19h15 - 20h00  
**Mercredi** 18h45 - 19h30

### NATATION - RENFORCEMENT

Nager dans la longueur en perfectionnant la technique de la brasse et du dos crawlé.

**Lundi** 20h00 - 20h45  
**Mercredi** 19h30 - 20h15

### NATATION - PERFECTIONNEMENT

Nager une distance d'au moins 500 m et apprendre d'autres techniques de nages telles que le crawl ou le papillon.

**Lundi** 18h15 - 19h00 (Offard)  
**Jeudi** 20h00 - 20h45

### AQUAGYM

Travail cardio, abdos fessiers, membres supérieurs et inférieurs pour se maintenir en condition physique

**Lundi** 12h45 - 13h30 / 19h15 - 20h00 / 20h00 - 20h45  
**Mercredi** 13h00 - 13h45  
**Jeudi** 12h45 - 13h30 / 19h15 - 20h00 (Offard)  
20h00 - 20h45 (Offard)

### AQUA BIEN-ETRE

Se maintenir en condition physique tout en douceur

**Samedi** 11h00 - 12h45

### AQUABIKE

Allier les bienfaits du cyclisme et ceux d'un massage drainant

**Lundi** 10h30 - 11h15  
**Jeudi** 10h30 - 11h15

**Mercredi** 09h45 - 10h20 / 19h00 - 19h35 / 19h40 - 20h15  
**Jeudi** 19h15 - 19h50

### NAGE LOISIRS

Conseils et programme adapté

**Samedi** 10h00 - 10h45

## ACTIVITÉS ADULTES SUR RÉSERVATIONS

### AQUAGYM

Travail cardio, abdos fessiers, membres supérieurs et inférieurs pour se maintenir en condition physique

**Lundi** 18h30 - 19h15  
**Mardi** 18h15 - 19h00 (Offard)

### AQUABIKE

Allier les bienfaits du cyclisme et ceux d'un massage drainant

**Mercredi** 12h15 - 12h50  
**Jeudi** 12h30 - 13h05



# Piscine Les Fontaines

## Doué - en - Anjou

### ACTIVITÉS ENFANTS ET ADOS

#### PARC AQUATIQUE 6 mois > 5 ans

Activité en famille surveillée mais non encadrée

**Samedi** 10h15 - 11h00

#### P'TITS NAGEURS 5 ans et +

Recherche d'autonomie dans les déplacements aquatiques.

**Lundi** 17h30 - 18h45

**Mardi** 17h30 - 18h15

#### APPRENTISSAGE

Objectif : se déplacer sur le ventre et sur le dos sur 5 m sans matériel de flottaison

**Mardi** 17h30 - 18h15

**Mercredi** 10h30 - 11h15 / 11h15 - 12h00

**Jeudi** 17h15 - 18h00 / 18h00 - 18h45

#### RENFORCEMENT

Objectif : se déplacer sur 25 m sur le ventre et sur le dos, sans arrêt et en utilisant ses bras et ses jambes.

**Mardi** 17h30 - 18h15

**Mercredi** 10h30 - 11h15 / 11h15 - 12h00  
12h00 - 12h45

**Jeudi** 17h15 - 18h00 / 18h00 - 18h45

**Vendredi** 17h15 - 18h00

#### PERFECTIONNEMENT

Objectif : nager 50 m Brasse, 50m Crawl et 50m Dos crawlé enchainé.

**Mercredi** 12h00 - 12h45 / 14h15 - 15h00

**Jeudi** 17h15 - 18h00

**Vendredi** 17h15 - 18h00

#### NAT 'ADOS

Objectif : nager 200 m 4 nages avec des virages et 800 m dans une nage au choix

**Mercredi** 14h15 - 15h00 (primaire)

**Vendredi** 17h15 - 18h00 (primaire)

**Samedi** 11h15 - 12h00 (collégien)



# Piscine Les Fontaines Doué - en - Anjou

## ACTIVITÉS ADULTES SUR INSCRIPTIONS

### APPRENTISSAGE

Appréhension de la grande profondeur, apprendre à nager la brasse et le dos crawlé.

**Jeudi** 18h00 - 18h45

### RENFORCEMENT

Nager dans la longueur en perfectionnant la technique de la brasse et du dos crawlé.

**Mardi** 18h15 - 19h00  
(2 groupes)

### PERFECTIONNEMENT

Nager une distance d'au moins 500 m et apprendre d'autres techniques de nages telles que le crawl ou le papillon.

**Jeudi** 19h00 - 19h45  
**Vendredi** 16h30 - 17h15

### NAGE LOISIRS

Nager une distance comprise entre 1000 et 1300 m

**Jeudi** 18h45 - 19h45

### AQUAGYM

Travail cardio, abdos fessiers, membres supérieurs et inférieurs pour se maintenir en condition physique

**Mardi** 11h15 - 12h00  
**Jeudi** 19h45 - 20h30  
**Vendredi** 11h15 - 12h00

## ACTIVITÉS ADULTES SUR RÉSERVATIONS

### AQUAGYM

Travail cardio, abdos fessiers, membres supérieurs et inférieurs pour se maintenir en condition physique

**Lundi** 18h15 - 19h00  
**Samedi** 09h15 - 10h00

### AQUABIKE

Allier les bienfaits du cyclisme et ceux d'un massage drainant

**Lundi** 16h30 - 17h05  
**Mercredi** 17h45 - 18h30  
**Jeudi** 12h15 - 12h50  
16h30 - 17h05



# Piscine Philippe Rivain Longué - Jumelles

## ACTIVITÉS ENFANTS ET ADOS

### **BEBES A L'EAU 6 mois > 18 mois**

Eveil des sens. Activité encadrée en famille (présence d'un parent)

**Samedi** 10h00 - 10h45

### **JARDIN AQUATIQUE 18 mois > 5 ans**

Développement de la motricité et de la respiration aquatique. Activité encadrée en famille (présence d'un parent)

**Samedi** 10h45 - 11h30

### **P'TITS NAGEURS 5 ans et +**

Recherche d'autonomie dans les déplacements aquatiques.

**Mercredi** 11h30 - 12h15 / 14h00 - 14h45

### **APPRENTISSAGE**

Objectif : se déplacer sur le ventre et sur le dos sur 5 m sans matériel de flottaison

**Mardi** 17h15 - 18h00  
**Mercredi** 10h00 - 10h45 / 11h30 - 12h15  
14h00 - 14h45

### **RENFORCEMENT**

Objectif : se déplacer sur 25 m sur le ventre et sur le dos, sans arrêt et en utilisant ses bras et ses jambes.

**Lundi** 17h15 - 18h00  
**Mercredi** 10h00 - 10h45 / 10h45 - 11h30  
14h00 - 14h45

### **PERFECTIONNEMENT**

Objectif : nager 50 m Brasse, 50m Crawl et 50m Dos crawlé enchainé.

**Mercredi** 10h45 - 11h30  
**Vendredi** 17h15 - 18h00

### **NAT 'ADOS**

Objectif : nager 200 m 4 nages avec des virages et 800 m dans une nage au choix

**Samedi** 11h45 - 12h30



# Piscine Philippe Rivain Longué - Jumelles

## ACTIVITÉS ADULTES SUR INSCRIPTIONS

### AQUAPHOBIE

Vaincre la peur de l'eau et appréhender l'immersion, la flottaison et la propulsion

**Mercredi** 19h00 - 19h45

### APPRENTISSAGE

Appréhension de la grande profondeur, apprendre à nager la brasse et le dos crawlé.

**Vendredi** 19h00 - 19h45

### RENFORCEMENT

Nager dans la longueur en perfectionnant la technique de la brasse et du dos crawlé.

**Mercredi** 19h00 - 19h45

### PERFECTIONNEMENT

Nager une distance d'au moins 500 m et apprendre d'autres techniques de nages telles que le crawl ou le papillon.

**Mercredi** 19h00 - 19h45

### AQUAGYM

Travail cardio, abdos fessiers, membres supérieurs et inférieurs pour se maintenir en condition physique  
*\*aquagym douce*

**Mardi** 19h00 - 19h45  
**Mercredi** 12h15 - 13h00\* / 18h00 - 18h45  
**Jeudi** 09h00 - 09h45  
**Vendredi** 09h00 - 09h45

### AQUABIKE

Allier les bienfaits du cyclisme et du travail cardio à ceux d'un massage drainant

**Mardi** 09h00 - 09h35  
**Vendredi** 19h00 - 19h35

## ACTIVITÉS ADULTES SUR RÉSERVATIONS

### AQUAGYM

Travail cardio, abdos fessiers, membres supérieurs et inférieurs pour se maintenir en condition physique

**Vendredi** 12h30 - 13h15

### AQUABIKE

Allier les bienfaits du cyclisme et du travail cardio à ceux d'un massage drainant

**Lundi** 12h30 - 13h05  
**Jeudi** 10h00 - 10h35

### AQUAFIT

Travail cardio sous forme d'ateliers ou de parcours pour renforcer de l'ensemble du corps

**Lundi** 19h00 - 19h45

