

# ACTIVITÉS ET COURS DES PISCINES D'ANGERS

## Activités de la forme

INTITULÉ	PRÉSENTATION	PRÉREQUIS
Aquagym	Activité de détente et de maintien de la forme qui sollicite tous les groupes musculaires	À partir de 16 ans, les non nageurs choisiront un cours en petit bain
Aquafitness	Parcours complet alliant fitness et aquabike pour améliorer sa condition physique	Avoir une bonne condition physique
Aquasénior	Pratique ou reprise d'activité physique sans risque de blessures, favorisée par le milieu aquatique	Tous publics
Aquapalmes	Activité en grand bain qui favorise le renforcement des muscles fessiers et la détente	Avoir les bases de la nage avec palmes
Aquavario	Pratique des différentes activités aquatiques pour développer l'ensemble des groupes musculaires	Avoir une bonne condition physique
Aquatrainig	Association d'activités aquatiques avec une pratique sur la plage de la piscine pour un meilleur développement musculaire	Activité sportive intense qui exige une bonne condition physique
Gainage aquatique	Cours de gymnastique douce qui vise les étirements, la respiration, le gainage et le drainage	Tous publics à l'aise en milieu aquatique
Prénatal	Pratique douce dans un espace cocooning (eau à 31°C)	Situation prénatale

# Cours de natation

INTITULÉ	PRÉSENTATION	PRÉREQUIS
<b>Enfants</b>		
Découverte 4-5 ans	Approche basée sur la découverte et l'exploration du milieu aquatique : acquérir de nouveaux équilibres, s'immerger, se laisser flotter, se déplacer	Enfants de 4 à 5 ans
Évolution 5-7 ans Évolution 7-9 ans Évolution 9-13 ans	Consolidation des apprentissages et maîtrise d'une nage ventrale et dorsale en autonomie sur 15 m pour acquérir le savoir nager	Enfants de 5 à 13 ans
Évolution 4 nages	Approfondissement des acquis et maîtrise des différentes nages avec validation des compétences	Autonomie en grand bain et maîtrise de deux nages
<b>Adultes</b>		
Aisance aquatique	Approche douce et progressive dans un bassin adapté pour dépasser la peur de l'eau et aborder ensuite l'apprentissage de la natation	Tous publics
Découverte	Recherche de l'aisance aquatique dans des situations d'immersion, d'équilibre et de déplacements	Tous publics
Évolution	Passage d'un groupe à l'autre permettant de progresser à son rythme en nage ventrale et dorsale en grand bain	Aptitude à évoluer en grand bain sans performance
Évolution 4 nages	Approche des quatre nages, alliée à la découverte du plongeon et des techniques de sauvetage	Nage ventrale et dorsale en grand bain
Perfectionnement	Séance proche de l'entraînement sportif pour perfectionner son style et acquérir l'endurance	Autonomie en grand bain et maîtrise de deux nages
Nage loisir	Travail de la technique et de la distance pour se perfectionner dans tous les styles de nage	Autonomie en grand bain et maîtrise de deux nages

Plus de renseignements sur [angers.fr](http://angers.fr), rubrique « savoir nager »