

# COURS DE NATATION

● ● DÉCOUVERTE, APPRENTISSAGE, PERFECTIONNEMENT ● ●



# ACTIVITÉS DE LA FORME

● ● BIEN-ÊTRE ET LOISIRS AQUATIQUES ● ●

# COURS DE NATATION

 AquaVita

 Jean-Bouin

 Belle-Beille

 Monplaisir

 Roseraie

## ACTIVITÉS AU SEMESTRE OU À L'ANNÉE

### ENFANTS

#### DÉCOUVERTE 4-5

Approche ludique de la natation et découverte des premières sensations.



#### ÉVOLUTION 5-7

Apprentissage de la natation en vue de l'autonomie.



#### ÉVOLUTION 7-9

Apprentissage des nages (brasse, crawl, dos) et approche de la notion de sauvetage en grand bain.



#### ÉVOLUTION 9-13

Apprentissage des nages (brasse, crawl, dos) et approche de la notion de sauvetage en grand bain.



#### ÉVOLUTION 4 NAGES

Maîtrise de trois styles de nage (brasse, crawl, dos) et initiation papillon.



### ADULTES

#### AISANCE AQUATIQUE

Dépasser ses peurs du milieu aquatique (aquaphobie) qui permettront ensuite l'apprentissage de la natation.



#### DÉCOUVERTE

Approche de la natation et transition vers l'autonomie en grand bain.



#### ÉVOLUTION

Apprentissage d'une nage ventrale et d'une nage dorsale en grand bain.



#### ÉVOLUTION SENIORS

Programme "évolution" adapté aux plus de 60 ans.



#### ÉVOLUTION 4 NAGES

Maîtrise de trois styles de nage : brasse, crawl, dos et initiation papillon.



#### PERFECTIONNEMENT

Perfectionnement technique et recherche de l'endurance.



#### NAGE LOISIR

Pratique collective en grand bain pour développer ses acquis et pratiquer une activité physique hebdomadaire.



# ACTIVITÉS DE LA FORME



## ACTIVITÉS AU SEMESTRE OU À L'ANNÉE

### ADULTES

#### MULTISPORT AQUATIQUE

Difficultés de mobilité ou surpoids, ce cours vous permet de reprendre goût à l'effort grâce au milieu aquatique.



#### AQUAGYM PETIT BAIN

Activité sportive aquatique pour se maintenir en forme à tout âge.



#### AQUAMOUV

Une salle de fitness dans l'eau ou un parcours complet et intensif (Aquapalme, Aquabike, Aquatraining). Bonne condition physique exigée.



#### AQUAGYM GRAND BAIN

Activité sportive aquatique pour se maintenir en forme à tout âge, matériel d'aide à la flottabilité mis à disposition.



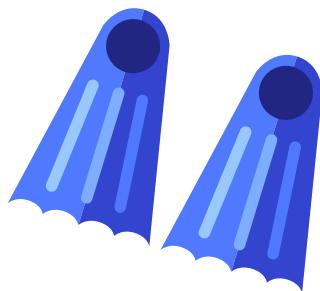
#### AQUAVARIO

Un programme physique autour de trois activités : Aquagym, Aquamouv et Aquapalmes. Bonne condition physique exigée.



#### AQUASENIORS

Activité sportive aquatique pour se maintenir en forme après 60 ans avec une profondeur ne dépassant pas 1,20 m.



# STAGES DE NATATION VACANCES SCOLAIRES

## LES STAGES SE DÉROULENT...

À AquaVita pendant chaque vacance scolaire (Toussaint, Noël, hiver, printemps et été).



Dans les piscines Jean-Bouin, Belle-Beille, Monplaisir et Roseraie selon un planning spécifique disponible.



Ces stages permettent aussi bien la **découverte** que l'**apprentissage** des différentes nages. Ils sont composés de 8 ou 4 séances en **groupe de 6 nageurs maximum**, différenciés par tranches d'âge : 4-5 ans / 6-9 ans / 10 ans et plus.

### INFORMATION DANS CHAQUE PISCINE OU SUR LE SITE INTERNET.

La réservation se fait sur place aux horaires d'ouverture de la piscine.

## ACTIVITÉS DE LA FORME (SUR RÉSERVATION)

**Aquazen** pour se relaxer, **Aquamouv** et **Aquabike** pour se dépenser, un programme **Prénatal** à la carte mais aussi des nouveautés et animations. La programmation est consultable dans chaque piscine et la réservation se fait sur site dans la limite des places disponibles.



# TARIFS & INSCRIPTIONS

**TARIFS 2016/2017** *Aucun remboursement, total ou partiel, n'est possible après achat d'une prestation*

## **COURS DE NATATION** (ENFANTS ET ADULTES SAUF PERFECTIONNEMENT ET NAGE LOISIR)

**Normal** : 151,8 € à l'année - 83,5 € au semestre

**Angevin** : 107,6 € à l'année - 59,2 € au semestre

## **ACTIVITÉS DE LA FORME** (ET COURS DE NATATION : PERFECTIONNEMENT, NAGE LOISIR)

**Normal** : 173,5 € à l'année - 95,5 € au semestre

**Angevin** : 129,4 € à l'année - 71,2 € au semestre

## **STAGES DE NATATION**

**Normal** : 75 € pour 8 séances - 41,3 € pour 4 séances

**Angevin** : 60,2 € pour 8 séances - 33,2 € pour 4 séances

## **ACTIVITÉS DE LA FORME SUR RÉSERVATION** (ENTRÉE SÉANCE PUBLIQUE NON COMPRISE)

**Séance de 45 minutes** : 56 € (forfait 10 séances) - 30,8 € (forfait 5 séances) - 6,8 € (1 séance)

**Séance de 30 minutes** : 45 € (forfait 10 séances) - 24,8 € (forfait 5 séances) - 5,5 € (1 séance)

### **POSSIBILITÉ DE COUPLER UNE SÉANCE AVEC UNE ENTRÉE EN SÉANCE PUBLIQUE**

Se renseigner à l'accueil.

## **INSCRIPTIONS**

### **POUR LE 1<sup>ER</sup> SEMESTRE** (PÉRIODE DU 12/09/2016 AU 27/01/2017)

**Activités de la forme** : à partir du lundi 5 septembre

**Cours de natation** : à partir du mardi 6 Septembre

### **POUR LE 2<sup>E</sup> SEMESTRE** (PÉRIODE DU 30/01 AU 30/06/2017)

**Activités de la forme** : À partir du mardi 24 janvier

**Cours de natation** : À partir du mercredi 25 janvier

### **15 DATES PAR SEMESTRE MINIMUM**

-  
Pas de cours ni activités pendant  
les vacances scolaires, les jours fériés,  
lors des manifestations sportives  
et fermetures techniques.

### **STAGES DE NATATION ET ACTIVITÉS DE LA FORME SUR RÉSERVATION**

Renseignements et réservations aux horaires d'ouverture de chaque piscine.

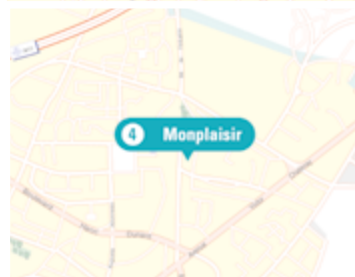
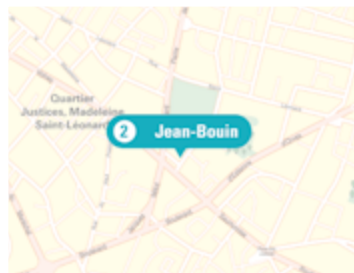
En 2016, la **carte A'tout**  
est obligatoire pour s'inscrire  
aux cours et aux activités  
à l'année et au semestre.



SE RENSEIGNER DANS CHAQUE PISCINE  
OU SITE INTERNET POUR LES HORAIRES

[www.atout.angers.fr](http://www.atout.angers.fr)

# ACCÈS & CONTACTS



## LES PISCINES DE LA VILLE D'ANGERS

### AQUAVITA

1, place AquaVita  
Tél. : 02 41 39 63 63  
Mail : [aquavita@ville.angers.fr](mailto:aquavita@ville.angers.fr)

### PISCINE BELLE BELLE

Rue Eugénie-Mansion  
Tél. : 02 41 48 16 42

### PISCINE ROSERAIE

Rue Henri-Bergson  
Tél. : 02 41 66 92 42

### PISCINE JEAN-BOUIN

Boulevard Pierre de Coubertin  
Tél. : 02 41 79 70 20

### PISCINE MONPLAISIR

Boulevard Copernic  
Tél. : 02 41 43 62 35

[WWW.ANGERS.FR](http://WWW.ANGERS.FR)