

PISCINE COMMUNAUTAIRE ANDRE MARTIN - MONTVILLE

Animations Piscine - Saison 2022/2023

Jour	Heure	Animation proposée	Age	Effectif maximum par groupe	Droit d'inscription
LUNDI	16h45/17h30	L'ECOLE DE NATATION APPRENTISSAGE Exercices permettant à l'enfant de devenir autonome dans l'eau	6 et 8 ans	12 personnes	Carte animation enfants
	17h30/18h15	L'ECOLE DE NATATION PERFECTIONNEMENT Découverte et apprentissage des différentes nages. Initiation aux diverses activités nautiques (natation synchronisée, water-polo, palmes...)	9 à 11 ans	15 personnes	Carte animation enfants
	18h15/19h00	MULTI AQUA Découvrir avec d'autres jeunes les différentes pratiques aquatiques : perfectionnement de la technique de nage, palmes, masque tuba, apnée et diverses suggestions proposées par les enfants.	12 à 15 ans	15 personnes	Carte animation enfants
	19h00/19h45	LE CLUB ADULTES Perfectionnement des 4 nages, de la nage avec palmes, masque tuba. Améliorer la résistance et le renforcement musculaire.	16 ans et Adultes	30 personnes	Carte animation adultes

PISCINE COMMUNAUTAIRE ANDRE MARTIN - MONTVILLE

Animations Piscine - Saison 2022/2023

Jour	Heure	Animation proposée	Age	Effectif maximum par groupe	Droit d'inscription
MARDI	11h15/12h00	ARCHIMÈDE 1^{ÈRE} ANNÉE Nous pouvons vous aider à ce que l'expiration dans l'eau soit aussi naturelle que lorsque vous marchez, à apprivoiser la profondeur, bref à vous « sentir comme un poisson dans l'eau ».	Adultes	15 personnes	Carte animation adultes
	15h15/16h00	GYM AQUATIQUE TRÈS DOUCE Activité de groupe ayant pour objectifs de : <ul style="list-style-type: none">• Mobiliser les articulations / solliciter la musculature• Travailler la mémoire, la concentration et le tonus• Maintenir la fonction cardio-respiratoire• Améliorer les capacités psychomotrices• S'adapter au milieu aquatique à travers des situations à 2, à plusieurs...	Adultes	15 personnes	Carte animation adultes
	17h00/17h45	AQUA LUDIQUE Exercices visant la familiarisation du jeune enfant en milieu aquatique.	4-5 ans	15 personnes	Carte animation enfants
	19h00/19h45	GYM AQUATIQUE TONIC Entretien, remise en forme générale par une gymnastique soutenue dans l'eau (bénéfice cardio-vasculaire, souplesse, bien être général...)	Adultes	35 personnes	Carte animation adultes

PISCINE COMMUNAUTAIRE ANDRE MARTIN - MONTVILLE

Animations Piscine - Saison 2022/2023

Jour	Heure	Animation proposée	Age	Effectif maximum par groupe	Droit d'inscription
MERCREDI	13h30/14h15	<p>GYM AQUATIQUE DOUCE</p> <p>Contribution au maintien et à l'amélioration de la condition physique par l'intermédiaire :</p> <ul style="list-style-type: none"> • de situations sollicitant les fonctions cardio-pulmonaires • d'exercices de renforcement musculaire et d'assouplissement • de situations visant à améliorer les capacités psychomotrices grâce à un travail collectif et/ou à 2 facilitant la correction des postures, à des bilans de progression et à l'exploitation des ressources spécifiques du milieu aquatique. 	Adultes	35 personnes	Carte animation adultes
	13h30/14h15	<p>LE JARDIN AQUATIQUE</p> <p>Activité ludique visant la familiarisation du jeune enfant en milieu aquatique et l'acquisition des fondamentaux de la natation : équilibre, immersion et propulsion.</p>	5-6 ans	15 personnes	Carte animation enfants
	14h45/15h30	<p>L'ECOLE DE NATATION PERFECTIONNEMENT</p> <p>Découverte et apprentissage des différentes nages. Initiation aux diverses activités nautiques (natation synchronisée, water-polo, palmes...)</p>	9-11 ans	15 personnes	Carte animation enfants
	15h30/16h15	<p>L'ECOLE DE NATATION APPRENTISSAGE</p> <p>Exercices permettant à l'enfant de devenir autonome dans l'eau.</p>	6-8 ans	12 personnes	Carte animation enfants
	16h30/17h15	<p>JARDIN AQUATIQUE</p> <p>Familiarisation avec le milieu aquatique dans le petit bassin. Convient aux enfants entrant en grande section de maternelle en septembre</p>	5-6 ans	15 personnes	Carte animation enfants

PISCINE COMMUNAUTAIRE ANDRE MARTIN - MONTVILLE

Animations Piscine - Saison 2022/2023

Jour	Heure	Animation proposée	Age	Effectif maximum par groupe	Droit d'inscription
JEUDI	11h15/12h15	ARCHIMÈDE 2^{ÈME} ANNÉE Nous pouvons vous aider à ce que l'expiration dans l'eau soit aussi naturelle que lorsque vous marchez, à apprivoiser la profondeur, bref à vous « sentir comme un poisson dans l'eau ».	Adultes	15 personnes	Carte animation adultes
	17h00/17h45	L'ÉCOLE DE NATATION APPRENTISSAGE Exercices permettant à l'enfant de devenir autonome dans l'eau.	6-8 ans	12 personnes	Carte animation enfants
	18h30/19h15	L'ÉCOLE DE NATATION PERFECTIONNEMENT Découverte et apprentissage des différentes nages. Initiation aux diverses activités nautiques (natation synchronisée, water-polo, palmes...)	9-11 ans	15 personnes	Carte animation enfants

PISCINE COMMUNAUTAIRE ANDRE MARTIN - MONTVILLE

Animations Piscine - Saison 2022/2023

Jour	Heure	Animation proposée	Age	Effectif maximum par groupe	Droit d'inscription
 VENDREDI	16h45/17h30	L'ECOLE DE NATATION APPRENTISSAGE Exercices permettant à l'enfant de devenir autonome dans l'eau.	6-8 ans	20 personnes	Carte animation enfants
	17h30/18h15	GYM AQUATIQUE DOUCE Entretien et remise en forme générale par des exercices appropriés en tenant compte des fragilités diverses éventuelles.	Adultes	35 personnes	Carte animation adultes
	18h15/19h00	GYM AQUATIQUE TONIC Entretien, remise en forme générale par une gymnastique soutenue dans l'eau (bénéfice cardio-vasculaire, souplesse, bien-être général...)	Adultes	35 personnes	Carte animation adultes
	19h00/19h45	GYM AQUATIQUE TONIC Cette activité se fera sous la forme d'un travail cardio respiratoire et de renforcement musculaire. Il se combinera sous la forme d'ateliers en 1 ^{ère} partie de cours puis d'un travail plus spécifique en palme.	Adultes	35 personnes	Carte animation adultes

PISCINE COMMUNAUTAIRE ANDRE MARTIN - MONTVILLE

Animations Piscine - Saison 2022/2023

Jour	Heure	Animation proposée	Age	Effectif maximum par groupe	Droit d'inscription
SAMEDI	9h45/10h30	GYM AQUATIQUE DOUCE Contribution au maintien et à l'amélioration de la condition physique par l'intermédiaire : <ul style="list-style-type: none">• de situations sollicitant les fonctions cardio-pulmonaires• d'exercices de renforcement musculaire et d'assouplissement• de situations visant à améliorer les capacités psychomotrices grâce à un travail collectif et/ou à 2 facilitant la correction des postures, à des bilans de progression et à l'exploitation des ressources spécifiques du milieu aquatique.	Adultes	35 personnes	Carte animation adultes

Accueil Parents-Enfant le samedi matin de 9h45 à 12h en libre accès, petit bassin spécifiquement réservé :

Le tout-petit et ses parents partagent un moment de tendresse et de complicité dans un milieu aquatique aménagé et adapté. (Activité propice à l'éveil sensoriel et moteur).

Activités prénatales à la séance : prendre rdv auprès des éducateurs initiés.

Un moment de bien-être où les papas sont bienvenus, avec des activités musculaires et respiratoires qui aideront à mieux préparer l'accouchement.