

PISCINE COMMUNAUTAIRE ANDRE MARTIN - MONTVILLE

Animations Piscine - Saison 2023/2024

| 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 | CLUB ADO 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 2023/2024

| Jour | Heure | Animation proposée | Age | Effectif maximum par groupe | Droit d'inscription |
|--------------|-------------|---|---------|-----------------------------|-------------------------|
| MARDI | 11h15/12h00 | <p>ARCHIMÈDE 1^{ÈRE} ANNÉE</p> <p>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 ».</p> | Adultes | 15 personnes | Carte animation adultes |
| | 16h00/16h45 | <p>GYM AQUATIQUE DOUCE</p> <p>Activité de groupe ayant pour objectifs de :</p> <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 | <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 |
| | 19h00/19h45 | <p>GYM AQUATIQUE TONIC</p> <p>Entretien, remise en forme générale par une gymnastique soutenue dans l'eau (bénéfice cardio-vasculaire, souplesse, bien être général...)</p> | Adultes | 35 personnes | Carte animation adultes |

PISCINE COMMUNAUTAIRE ANDRE MARTIN - MONTVILLE

Animations Piscine - Saison 2023/2024

| Jour | Heure | Animation proposée | Age | Effectif maximum par groupe | Droit d'inscription |
|----------------------------|-------------|---|---------|-----------------------------|-------------------------|
| MERCREDI (matin) | 10h00/10h45 | L'ECOLE DE NATATION APPRENTISSAGE Exercices permettant à l'enfant de devenir autonome dans l'eau. | 6-8 ans | 12 personnes | Carte animation enfants |
| | 10h45/11h30 | AQUA LUDIQUE Exercices visant la familiarisation du jeune enfant en 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. | 6-8 ans | 12 personnes | Carte animation enfants |

PISCINE COMMUNAUTAIRE ANDRE MARTIN - MONTVILLE

Animations Piscine - Saison 2023/2024

| Jour | Heure | Animation proposée | Age | Effectif maximum par groupe | Droit d'inscription |
|---------------------------------|-------------|---|----------|-----------------------------|-------------------------|
| MERCREDI (après-midi) | 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 |
| | 14h45/15h30 | <p>L'ÉCOLE 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'ÉCOLE 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 2023/2024

| Jour | Heure | Animation proposée | Age | Effectif maximum par groupe | Droit d'inscription |
|-------|-------------|--|----------|-----------------------------|-------------------------|
| JEUDI | 11h15/12h00 | 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 |
| | 17h45/18h30 | 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 2023/2024

| 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 TONIQUE 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 TONIQUE 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 |