

vesoul - les canetons

baby club

de 6 mois à 4 ans, **activité d'éveil de d'adaptation au milieu aquatique**

samedi :

8h30-9h10, de 6 mois à 2 ans

9h10-9h50, de 2 ans à 4 ans

forfait

jardin aquatique

de 4 à 6 ans, **familiarisation au milieu aquatique**

mercredi : 14h30-15h10 et 15h10-15h50

samedi : 11h-11h40 et 11h40-12h20

forfait

école de natation

de 6 à 13 ans, **apprentissage et perfectionnement**

lundi : 17h30 à 18h15 et 18h15 à 19h

mercredi : 9h10-9h55, 13h50 à 14h30,

14h à 14h50, 14h50 à 15h40

et 15h40 à 16h30

samedi : 10h à 10h45

forfait

Une équipe dynamique et accueillante, des activités adaptées à vos envies !



club adultes

À partir de 16 ans, **perfectionnement et entraînement à la natation sportive**

lundi : 19h-20h et 20h-21h

forfait

aquagym

À partir de 16 ans, **activité sportive non traumatisante**

lundi 15h15-16h

mercredi 10h15-11h

jeudi 12h15-13h et 19h15-20h

vendredi 16h30-17h15

samedi 11h15-12h

à la carte

nat'ado

pour les adolescents, **activités variées autour de la natation**

samedi : 14h45-15h30

à la carte

Aquagym santé

pour les personnes **sédentaires et/ou atteintes de maladies chroniques** en

partenariat avec le réseau sport santé,

mardi : 15h45-16h30

jeudi : 12h30-13h15 et 13h45-14h30

forfait

Préparation à la naissance en milieu aquatique

pour les femmes **enceintes** en partenariat avec les sages-femmes de l'hôpital,

jeudi : 15h15-16h

à la carte

HYGIÈNE

Douche savonnée avant la baignade OBLIGATOIRE !

forfait pour 4,5 mois (hors vacances et jours fériés)

Jardin aquatique, école de natation, aquagym santé	habitant CAV	80 €
	habitant hors CAV	95 €
Baby club	habitant CAV	90 €
	habitant hors CAV	125 €
Club adultes	habitant CAV	80 €
	habitant hors CAV	100 €

À la carte

Aquagym, nat'ado, préparation naissance	la séance	10 €
	10 séances	80 €

Leçons de natation

Renseignements et inscriptions auprès des maîtres-nageurs.

noidans-lès-vesoul

école de natation

de 8 à 12 ans,

- apprentissage,
- perfectionnement d'une nage ou des 4 nages,
- initiation aux techniques du sauvetage, nage avec palmes.

mercredi : 8h45-9h45, 9h45-10h45,

10h45-11h45, 14h-15h et 15h-16h

samedi : 11h-12h pour les nageurs confirmés (3 nages acquises)

forfait

jardin aquatique

de 4 à 7 ans, découverte et familiarisation du milieu aquatique

mardi : 17h-18h et 18h-19h pour les débutants

mercredi : 8h45-9h45, 9h45-10h45, 10h45-11h45, 14h-15h et 15h-16h

forfait

aquavital

gymnastique aquatique adaptée, convivialité

mardi : 16h-16h45

jeudi : 16h-16h45

forfait

natation adulte

cours collectif

samedi : 10h-11h

Cours assurés à partir de 3 personnes minimum. Cartes à acheter en caisse pendant les heures d'ouverture au public, pas de vente de cartes le samedi matin.

à la carte

aquagym

samedi : 9h15-10h

mardi : 12h15-13h

Limité à 30 personnes maximum.

Cours assurés à partir de 4 personnes minimum. Cartes à acheter en caisse pendant les heures d'ouverture au public, pas de vente de cartes le samedi matin.

à la carte

club adultes

À partir de 16 ans,

- apprentissage d'une nage,
- perfectionnement d'une nage ou des 4 nages,
- préparation au triathlon,
- préparation à un concours.

mercredi : 18h-19h

forfait

aquaform

cours collectif

à partir de 18 ans

- aquabuilding (travail musculaire)
- aquajogging
- souplesse
- steps aquatiques
- aquastretching (étirements)

mardi : 19h15-20h et 20h-20h45

mercredi : 19h15 à 20h

jeudi : 12h15-13h

forfait

HYGIÈNE

Douche savonnée avant la baignade + bonnet de bain OBLIGATOIRES !

Une équipe dynamique et accueillante, des activités adaptées à vos envies !

forfait pour 4,5 mois

(hors vacances et jours fériés)

Jardin aquatique (1h), école de natation	habitant CAV	100 €
	habitant hors CAV	125 €
Club adultes	habitant CAV	80 €
	habitant hors CAV	100 €
Aquagym	habitant CAV	105 €
	habitant hors CAV	130 €

À la carte

natation adultes aquagym	la séance	10 €
	10 séances	80 €

Leçons de natation

Renseignements et inscriptions auprès des maîtres-nageurs.

