

Cours collectifs adultes Non-Nageurs

Si vous ne savez pas nager et que vous avez une certaine crainte de l'eau, ces cours sont faits pour vous ! A Poissy tout est mis en œuvre pour vous rassurer et vous permettre de vaincre vos appréhensions. Les séances ont lieu dans le petit bain, avant l'ouverture au public, en présence d'un maître-nageur qui vous accompagnera dans l'eau. Les cours se font de manière détendue et conviviale, en respectant le rythme de chacun.

Public : adulte

Durée de la séance : 45 min

Tarif : 295 €

Horaires de la piscine Saint-Exupéry : période scolaire

Jours	Horaires
<i>Dimanche</i>	<i>de 08h45 à 09h30</i>

Cours collectifs adultes apprentissage / perfectionnement

Ces cours de natation adultes s'adressent aux nageurs de niveau « débutant à confirmer » qui souhaitent améliorer leur technique, apprendre de nouvelles nages, maîtriser les plongeurs, les virages, ou encore s'initier à la nage avec palmes.

Public : adulte

Durée de la séance : 45 min

Tarif : 295 €

➤ *Pour l'apprentissage*

Horaires de la piscine de Migneaux : période scolaire

Jours	Horaires
<i>samedi</i>	<i>de 10h20 à 11h05</i>

➤ *Pour le perfectionnement*

Horaires de la piscine de Migneaux : période scolaire

Jours	Horaires
<i>samedi</i>	<i>de 11h10 à 11h55</i>

Activité soumise à des tests d'accès et proposée dans la limite des places disponibles.

Tout dossier incomplet ne sera pas traité.

Tests et constitution des groupes du 09 au 15 septembre 2019.

A RETENIR

- **Semaine des tests du 09 au 15 septembre 2019 pour les Cours Collectifs et le Jardin Aquatique.**
- **Inscriptions au Forum des Associations Dimanche 08 septembre au COSEC - 42 rue d'Aigremont-78300 POISSY**
Afin de fluidifier les inscriptions au forum merci de vous présenter : pour l'aquagym de 10h à 12h et pour les bébés nageurs de 14h à 17h30.
- **La piscine de Migneaux sera fermée durant les vacances scolaires de fin d'année.**
- **Rappel : port du bonnet obligatoire sur toutes les activités + douche avant d'accéder au bassin.**

ACTIVITES AQUATIQUES POISSY – SAISON 2019-2020

I - AQUAFITNESS

Activité aquagym

L'aquagym est l'activité physique idéale pour reprendre le sport, s'affiner grâce à un travail physique sollicitant l'ensemble du corps et renforcer progressivement la tonicité musculaire. L'activité profite du caractère stimulant et non traumatisant du milieu aquatique, elle se pratique en musique.

Bonne humeur garantie !

Public : adulte

Durée de la séance : 50 minutes

Tarif : 255 € en semaine / 295 € le week-end

Horaires de la piscine Saint-Exupéry : période scolaire

Jours	Horaires
<i>Lundi</i>	<i>de 18h15 à 19h05</i>
<i>Jeudi</i>	<i>de 12h05 à 12h55</i>
<i>Samedi</i>	<i>de 11h05 à 11h55</i>

Horaires de la piscine de Migneaux : période scolaire

Jours	Horaires
<i>Lundi</i>	<i>de 11h20 à 12h10</i>
<i>Vendredi</i>	<i>de 12h05 à 12h55</i>
<i>Samedi</i>	<i>de 12h00 à 12h50</i>

Activité aquabike

L'aquabike consiste à pédaler sur un vélo spécialement pensé et conçu pour le milieu aquatique. Cette activité mixte est particulièrement dynamique et tonifiante. Elle se pratique en musique, elle permet de s'affiner et de muscler rapidement le bas du corps.

Public : adulte

Durée de la séance : 30 minutes

Tarif : 12 € la séance / 96 € les 10 séances

Horaires de la piscine Saint-Exupéry : période scolaire

Jours	Horaires
<i>Lundi</i>	<i>de 12h15 à 12h45</i>
<i>Mercredi</i>	<i>de 11h30 à 12h00</i>
<i>Jeudi</i>	<i>de 18h20 à 18h50</i>

Activité proposée dans la limite des places disponibles.

Réservation et paiement à la séance directement en piscine : pas de séance d'essai possible

Cette activité nécessite un certificat médical mentionnant « non contre-indication à la pratique de la natation et de l'aquabike ».

Activité aquajogging

L'aquajogging est l'activité complète par excellence. Ce n'est pas seulement de la course à pied dans l'eau mais un ensemble d'exercices menés tambour battant sur de la musique rythmée. Séance cardio qui sollicitera fessiers, abdos, cuisses, mollets et ischio jambiers et que chacun pourra pratiquer au rythme qu'il souhaite.

Public : adulte

Durée de la séance : 40 minutes

Tarif : 10 € la séance / 76 € les 10 séances

Horaires de la piscine Saint-Exupéry : période scolaire

Jours	Horaires
<i>lundi</i>	<i>de 19h05 à 19h45</i>

Activité proposée dans la limite des places disponibles.

Réservation et paiement à la séance : pas de séance d'essai possible

Cette activité nécessite un certificat médical mentionnant «non contre-indication à la pratique de la natation et de l'aquajogging ».

II - APPRENTISSAGE

Activité bébé nageur

L'activité du bébé nageur initie l'enfant au plaisir de l'eau de manière ludique, avec du matériel et des ateliers présents dans un bassin chauffé à 32°C. Cette activité, excellente pour favoriser l'éveil, la motricité, la confiance et l'autonomie de l'enfant, permet avant tout de vivre un moment privilégié avec bébé.

Public : enfant âgé de 6 mois à 4 ans

Durée de la séance : 1h

Tarif : 265 € pour un enfant + 2 accompagnateurs majeurs / 355 € pour 2 enfants + 2 accompagnateurs majeurs / 405 € pour 3 enfants + 2 accompagnateurs majeurs

Horaires de la piscine Saint-Exupéry : période scolaire

Jours	Horaires
<i>samedi</i>	<i>de 09h00 à 10h00</i>

Horaires des samedis de la piscine Saint-Exupéry : hors-période scolaire

Jours	Horaires
<i>samedi</i>	<i>de 09h00 à 10h30</i>

Activité proposée dans la limite des places disponibles.

Tout dossier incomplet ne sera pas traité.

Cette activité nécessite un certificat médical mentionnant :

- «non contre-indication à la pratique de l'activité bébé nageur »

- « vaccins à jour ».

Jardin Aquatique

Le jardin aquatique permet à l'enfant de se familiariser avec l'élément aquatique, d'évoluer en autonomie sur des parcours et des exercices ludiques proposés par les maîtres-nageurs. Cet aménagement pédagogique permettrait aux enfants de se préparer à l'apprentissage des différentes nages. Les enfants concernés par des groupes doivent mesurer au minimum 90 cm minimum au moment de l'inscription.

Public : enfant âgé de 5 à 6 ans (grande section de maternelle)

Durée de la séance : 40 min

Tarif : 240 €

Horaires de la piscine Saint-Exupéry : période scolaire

Jours	Horaires
Vendredi	de 17h40 à 18h20
Samedi	de 10h10 à 10h50

Activité soumise à des tests d'accès et proposée dans la limite des places disponibles.

Tout dossier incomplet ne sera pas traité.

*Tests et constitution des groupes **le vendredi 13 septembre 2019 à 17h00 à la piscine de Saint-Exupéry.***

Cette activité nécessite un certificat médical mentionnant «non contre-indication à la pratique de la natation».

Cours collectifs enfant

L'apprentissage de la natation s'effectue au sein de différents groupes organisés par niveau, du débutant au confirmé. Ces cours permettent à l'enfant d'être progressivement en sécurité dans l'eau, en s'appropriant le milieu aquatique grâce à des exercices portant sur l'entrée dans l'eau, la respiration, l'équilibre, la propulsion, l'aisance sous l'eau, puis l'apprentissage des différentes nages.

Public : enfant âgé de 6 ans à 15 ans

Durée de la séance : 40 min

Tarif : 240 €

Horaires de la piscine Saint-Exupéry : période scolaire

Jours	Horaires
mercredi	de 14h40 à 16h40 de 16h40 à 17h20 (Sport Adapté)
vendredi	de 18h40 à 20h40
samedi	de 13h40 à 18h40
dimanche	de 10h00 à 12h40

Horaires de la piscine de Migneaux : période scolaire

Jours	Horaires
lundi	de 17h20 à 18h00
mardi	de 18h10 à 20h10
mercredi	de 14h10 à 17h30
jeudi	De 17h20 à 18h40
samedi	de 14h15 à 18h40
dimanche	de 09h15 à 12h55

Activité soumise à des tests d'accès et proposée dans la limite des places disponibles.

Tout dossier incomplet ne sera pas traité.

Tests et constitution des groupes du 09 au 15 septembre 2019.

Cette activité nécessite un certificat médical mentionnant «non contre-indication à la pratique de la natation».