

Planning des activités aquatiques

Septembre - Juin 2012

www.piscineolympique-dijon.fr

	Lundi 10h-20h		Mardi 10h-21h		Mercredi 9h -20h		Jeudi 10h-20h		Vendredi 10h-21h		Samedi 9h-18h	Dimanche 9h-18h
9h											Bébé nageur 6-12 mois	Bébé nageur 6-12 mois
10h					Je me déplace	Je me déplace +					Bébé nageur 12-24 mois	Bébé nageur 12-24 mois
11h	Aqua sénior				Je me déplace	Je nage					Bébé nageur 24-36 mois	Bébé nageur 24-36 mois
12h					Je nage +	Je nage bien					Jardin aquatique 3-5 ans	
13h	Aqua douceur		Aqua cycle				Bientôt maman	Oser l'Eau		Aqua vitalité	Aqua cycle (réservation à la séance)	
14h	Aqua vitalité		Aqua cycle				Bientôt maman	Oser l'Eau		Aquamix	Location aquacycle	
15h					Je me déplace	Je me déplace +						
16h					Je me déplace	Je nage						
17h					Je nage +	Je nage bien						
18h												
19h	Je me déplace +	Je nage	Je nage	Je nage +			Je me déplace	Je me déplace +	Je me déplace	Je nage		
20h	Aqua palmes	Je nage	Aqua cycle	Je nage bien	Aqua vitalité	Mix 1 max	Aqua cycle	Mix 1 max	Aqua cycle	Je nage bien		
21h	Aqua vitalité	Auto-nomie	Aqua vitalité	Performance	Aqua cycle	Auto-nomie	Aqua plus	Performance	Aqua cycle			
	Aqua plus	Evolution	Aqua punch		Aqua cycle	Evolution	Aquamix		Aqua vitalité			



Des formules imaginées spécialement pour les enfants de 6 mois à 5 ans



L'apprentissage de la natation pour les enfants de 6 à 17 ans quel que soit leur niveau



L'apprentissage spécifique de la natation et des disciplines annexes dès 18 ans



Tous les bienfaits de l'eau pour le corps et l'esprit dès 16 ans