

ACTIVITES

2025

NOM	DESCRIPTION	INTENSITÉ
AQUA-BIKE	L'aquabike est une activité physique qui se pratique sur un vélo stationnaire immergé dans l'eau. Grâce à la résistance naturelle de l'eau, cette discipline permet de travailler efficacement l'ensemble du corps. Vous sollicitez principalement le cœur, les jambes, les bras et les abdominaux, ce qui vous permet de tonifier et de renforcer votre musculature et d'améliorer votre condition physique. <u>Réservation à la séance.</u>	3/5
AQUA SANTÉ	L'aquasanté est une activité d'aquagym douce, conçue pour les personnes souhaitant reprendre ou maintenir une activité physique à faible intensité. Elle permet de renforcer le corps, d'améliorer la souplesse. Les exercices sont adaptés pour solliciter l'ensemble du corps sans impact, ce qui en fait une activité idéale pour les personnes débutantes. Cette discipline aide à améliorer la circulation sanguine, soulager les tensions musculaires et développer la mobilité articulaire, tout en minimisant les risques de blessures. L'aquasanté est donc un moyen efficace de prendre soin de son corps tout en se faisant plaisir ! <u>Réservation à la séance.</u>	1/5
AQUA-FIT	L'aquafit est une activité dynamique pour un corps tonique. Inspiré du cross-training, l'aquafit combine des enchaînements d'exercices spécifiques visant à solliciter tous les groupes musculaires et le cardio. Cette activité aquatique dynamique travaille votre puissance, votre vitesse, votre agilité et votre équilibre. <u>Réservation à la séance.</u>	4/5
AQUA JOGGING	L'aquajogging consiste à courir en eau profonde sans appui. C'est une activité idéale pour améliorer votre endurance cardiovasculaire tout en préservant vos articulations. Grâce à la résistance de l'eau, chaque foulée devient un exercice de renforcement musculaire, sollicitant particulièrement les jambes, les abdominaux et les fessiers. Cette activité est particulièrement recommandée pour les personnes souhaitant pratiquer le jogging en douceur, sans impact sur les articulations, ou pour ceux en phase de rééducation. L'aquajogging se pratique avec ou sans ceinture spécifique. La ceinture est obligatoire pour les personnes ne sachant pas nager (fournie sur place). <u>Réservation à la séance.</u>	3/5
AQUA-PALME	L'aquapalme est une activité aquatique qui se pratique avec des palmes (prêtées sur place) et permet de travailler à la fois les muscles et l'endurance. Véritable mélange entre la natation et l'aquagym, cette activité sollicite l'ensemble du corps. Attention, cette activité nécessite de savoir nager, car elle implique des déplacements dans l'eau. <u>Réservation à la séance.</u>	4/5

ACTIVITES

NOM	DESCRIPTION	INTENSITÉ
AQUA PHOBIE	Surmontez vos appréhensions et gagnez en confiance dans l'eau. L'aquaphobie est un cours spécialement conçu pour les personnes qui rencontrent des difficultés ou des appréhensions vis-à-vis du milieu aquatique. L'objectif est d'aider chaque participant à surmonter ses peurs, à évoluer en toute autonomie et à se sentir en sécurité dans l'eau, tout en prenant plaisir à la pratique. L'aquaphobie est accessible uniquement sur inscription pour 10 séances consécutives à raison d'une séance par semaine (hors période de vacances scolaires). <u>Sur inscription.</u>	1/5
SAUVETAGE	Apprendre les gestes qui sauvent dans le milieu aquatique. Accessible des 16 ans, cette activité vous permet de vous préparer au Brevet National de Sécurité et Sauvetage Aquatique (BNSSA) ou tout simplement de maîtriser les gestes qui sauvent pour vous permettre d'intervenir auprès de vos proches ou de vos amis dans votre piscine privée ou en milieu naturel. Aucun diplôme n'est délivré à l'issue de cette activité. Inscription par période de 10 séances à raison d'une séance par semaine (hors période de vacances scolaires). <u>Sur inscription.</u>	4/5
JARDIN AQUATIQUE	Venez découvrir les plaisirs de l'eau avec votre enfant âgé de 2 à 4 ans. Le petit bassin est aménagé spécialement pour l'activité avec une eau entre 29 et 30°C. Présence obligatoire d'un (minimum) ou de deux (maximum) parents par enfant. Pas de parent seul avec plusieurs enfants. Pour les enfants pas encore propre, couche aquatique obligatoire. <u>Réservation à la séance.</u>	
EVEIL AQUATIQUE	Préparez votre enfant à la natation. L'éveil aquatique est la continuité du jardin aquatique. Cette activité s'adresse aux enfants de 4 à 7 ans et leur permet d'explorer le grand bain en toute sécurité, dans des eaux plus profondes. L'objectif est d'aider l'enfant à développer son aisance dans l'eau, en lui offrant une expérience ludique et progressive. Grâce à des jeux et des exercices adaptés, l'éveil aquatique prépare les enfants à acquérir les bases de la natation, tout en renforçant leur confiance et leur confort dans l'eau. <u>Sur inscription.</u>	
Leçons semi-collectives de natation enfant	Ces leçons sont la continuité de l'éveil aquatique et s'adressent aux enfants de 5 à 12 ans. En petits groupes de 6 enfants maximum, les leçons visent à initier à la pratique de la natation et à permettre aux enfants d'évoluer en sécurité dans l'eau. Lorsque l'enfant devient autonome, il peut envisager de rejoindre une école de natation de club pour améliorer ces capacités dans le différentes nages codifiées (Crawl, Dos, Brasse, Papillon). L'inscription se fait pour 10 séances consécutives à effectuer dans la période définie par l'établissement. Il est primordial d'assister aux séances chaque semaine pour progresser. Sur les vacances scolaires, vous avez la possibilité d'effectuer une session d'apprentissage de 5 séances sur 5 jours consécutifs. <u>Sur inscription.</u>	
Leçons semi-collectives de natation adolescent et adulte	Ces leçons s'adressent à un public ne sachant pas nager ou souhaitant se perfectionner en dehors d'un cadre associatif. Ces leçons sont organisées uniquement sur les périodes de vacances scolaires de la Creuse. L'activité s'adresse aux personnes âgées de 13 ans et +. Vous effectuez vos 5 séances 5 jours consécutifs pour un apprentissage rapide et efficace. <u>Sur inscription.</u>	