

		lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
▼ O'START	JARDIN AQUATIQUE	17:00 - 17:45	17:00 - 17:45	16:00 - 16:45 17:00 - 17:45	17:00 - 17:45		16:00 - 16:45	
	RÉFLEXE AQUATIQUE			11:00 - 11:45			14:00 - 14:45	
	INITIATION ENFANT	17:00 - 17:45 •	17:00 - 17:45 •	14:00 - 14:45 16:00 - 16:45	17:00 - 17:45 •		14:00 - 14:45	
	INITIATION ADO			15:00 - 15:45				
	AQUAPHOBIE							09:15 - 10:00
▼ O'ACADEMY	ÉVOLUTION ENFANT	18:00 - 18:45 •	18:00 - 18:45 •	14:00 - 14:45 16:00 - 16:45	18:00 - 18:45 •		15:00 - 15:45	
	ÉVOLUTION ADO			15:00 - 15:45		17:00 - 17:45 •		
	ÉVOLUTION ADULTE					18:00 - 18:45 •		
	PERFORMANCE ENFANT	18:00 - 18:45 •	18:00 - 18:45 •	14:00 - 14:45	18:00 - 18:45 •		15:00 - 15:45	
	PERFORMANCE ADO			15:00 - 15:45			16:00 - 16:45	
	PERFORMANCE ADULTE					19:00 - 19:45 •		
▼ LE + SPORT ACCESS	SAUVETAGE						17:00 - 17:45	
	NATATION PALMES					18:00 - 18:45 •		
▼ COURS À EFFECTIF RÉDUIT		12:00 - 12:30 12:30 - 13:00 19:00 - 19:30 19:30 - 20:00	12:00 - 12:30 12:30 - 13:00 19:00 - 19:30 19:30 - 20:00	12:00 - 12:30 * 12:30 - 13:00 17:00 - 17:30 * 17:30 - 18:00 18:00 - 18:30 * 18:30 - 19:00 19:00 - 19:30 * 19:30 - 20:00	12:00 - 12:30 12:30 - 13:00 19:00 - 19:30 19:30 - 20:00	12:00 - 12:30 12:30 - 13:00	10:00 - 10:30 * 10:30 - 11:00 11:00 - 11:30 * 11:30 - 12:00 12:00 - 12:30 * 12:30 - 13:00	

• Cours annuels : en vente au Service Abonnements

Cours trimestriels : en vente au Service Abonnements et sur vitam.fr (exceptés les cours avec un test de niveau)

Planning susceptible d'être modifié.

À la découverte de l'eau

▼ O'START

BÉBÉS NAGEURS | de 6 mois à 3 ans |

Vous souhaitez faire découvrir le milieu aquatique à votre bébé et le familiariser à cet environnement.

JARDIN AQUATIQUE | de 3 à 5 ans |

Vous souhaitez faire découvrir le milieu aquatique à votre enfant, développer son aisance aquatique.

RÉFLEXE AQUATIQUE | de 5 à 6 ans |

Vous souhaitez développer l'aisance aquatique de votre enfant, qu'il s'approprie le milieu aquatique et qu'il apprenne les réflexes de mise en sécurité dans ce milieu.

INITIATION ENFANT | de 6 à 12 ans |

Votre enfant souhaite se déplacer en toute autonomie et sans matériel dans l'eau.

INITIATION ADO | de 12 à 17 ans |

Tu souhaites apprendre à te déplacer en toute autonomie et sans matériel, découvrir et apprendre les bases de la natation.

AQUAPHOBIE | + de 16 ans |

Vous souhaitez maîtriser vos appréhensions de l'environnement aquatique et prendre un nouveau départ vers les techniques de natation.

L'école de natation et des activités aquatiques

▼ O'ACADEMY

ÉVOLUTION ENFANT | de 6 à 12 ans |

Votre enfant souhaite se déplacer en nage ventrale et dorsale.

ÉVOLUTION ADO | de 12 à 17 ans |

Tu souhaites apprendre à te déplacer en nage ventrale et dorsale, et améliorer ta technique de nage.

ÉVOLUTION ADULTE | + de 18 ans |

Vous souhaitez apprendre à vous déplacer en nage ventrale et dorsale et améliorer votre technique de nage.

PERFORMANCE ENFANT | de 6 à 12 ans |

Votre enfant souhaite nager sans s'arrêter sur une distance de plus de 100 mètres et assimiler de nouvelles techniques.

PERFORMANCE ADO | de 12 à 17 ans |

Tu souhaites nager sans t'arrêter sur une distance de plus de 100 mètres, assimiler de nouvelles techniques de nage et améliorer tes performances.

PERFORMANCE ADULTE | + de 18 ans |

Vous souhaitez nager sans vous arrêter sur une distance de plus de 100 mètres, assimiler de nouvelles techniques de nage et améliorer vos performances.

Apprivoiser l'eau, apprendre à nager ou se perfectionner

▼ COURS À EFFECTIF RÉDUIT

COURS DE NATATION | + de 5 ans |

Un cours de natation spécifique et sur-mesure pour progresser rapidement. Encadré par un moniteur diplômé. De 1 à 3 personnes de même niveau, ou de même famille (fratrie ou parent/enfant).

Le sport pratiqué différemment : univers de pratique 100% UCPA

▼ LE + SPORT ACCESS

BIENTÔT MAMAN | femmes enceintes |

Vous souhaitez prendre soin de vous, vous détendre, travailler votre respiration, vous relaxer en milieu aquatique durant votre grossesse.

SAUVETAGE | + de 12 ans |

Vous souhaitez apprendre et intégrer les techniques de base de sauvetage.

NATATION PALMES | + de 16 ans |

Vous souhaitez découvrir la technique de palmage et améliorer votre pratique de la nage.

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

▼ O'FIT

AQUAGYM VITALITÉ | + de 16 ans |

Vous souhaitez pratiquer la gym aquatique à un rythme évolutif.

AQUAGYM PLUS | + de 16 ans |

Vous souhaitez pratiquer la gym aquatique sportive avec des objectifs de dépassement de soi.

AQUABIKE SOLO | + de 16 ans |

Vous souhaitez remodeler votre silhouette, lutter efficacement contre la cellulite et vous remettre en forme. Un vélo par participant.

AQUABIKE DUO | + de 16 ans |

Vous souhaitez remodeler votre silhouette, lutter efficacement contre la cellulite et vous remettre en forme. Alternance du temps de travail à vélo associé à un travail musculaire du haut du corps.

CIRCUIT AQUAFORME | + de 16 ans |

Vous souhaitez remodeler votre silhouette au travers d'ateliers variés et améliorer votre niveau de condition physique en alliant renforcement musculaire et cardio-respiratoire.

AQUA RUNNING | + de 16 ans |

Vous souhaitez pratiquer la gymnastique aquatique sportive en grande profondeur. Cette approche est basée sur des mouvements de course à pieds.

AQUA FIT DANCE | + de 16 ans |

Vous souhaitez pratiquer de l'aquafitness sur des enchaînement chorégraphiés d'exercices aquatiques, brûler des calories sur des rythmes tonifiants.