

ACTIVITÉS	DESCRIPTION	JOUR/HEURE DES ACTIVITÉS	INSCRIPTIONS	
<b>Jardin d'enfants de 4 à 5 ans</b>	Développer une autonomie aquatique, se familiariser au milieu par le biais de jeux et de parcours. Activité à l'année	mercredi de 10h45 à 11h30	<p><b>Pour les habitants de Lamballe Terre &amp; Mer :</b></p> <p>le Mercredi 08 septembre de 10h à 12h puis les 09 &amp; 10 sept de 17h à 19h et le samedi 11 sept de 10h à 12h puis de 13h30 à 17h30</p> <p><b>Pour les habitants hors Lamballe Terre &amp; Mer :</b></p> <p>le samedi 11 septembre de 13h30 à 17h30 (dans la limites des places disponibles)</p> <p><b>Tests obligatoires sur place ou présentation du livret de natation de l'enfant</b></p>	
<b>Débutants 6/7 ans</b>	Apprendre à nager de manière autonome sur le ventre comme sur le dos. Activité au trimestre, reconductible selon le niveau atteint et les places disponibles.	mercredi de 13h à 13h45		
		mercredi de 14h à 14h45		
vendredi de 17h15 à 18h				
mercredi de 14h à 14h45				
vendredi de 17h15 à 18h				
mercredi de 14h à 14h45				
vendredi de 17h15 à 18h				
mercredi de 14h à 14h45				
vendredi de 17h15 à 18h				
mercredi de 14h à 14h45				
<b>Débutants + 6/7ans</b> <i>pré-requis : nager 12,5m sur le ventre et 12,5m sur le dos sans matériel</i>	Apprendre à nager de manière autonome sur le ventre comme sur le dos. Activité au trimestre, reconductible selon le niveau atteint et les places disponibles.	mercredi de 14h à 14h45		
<b>Débutants 8/12 ans</b>		mardi de 17h15 à 18h		
		mercredi de 09h30 à 10h15		
<b>Débutants + 8/12 ans</b> <i>pré-requis : nager 12,5m sur le ventre et 12,5m sur le dos sans matériel</i>		mardi de 17h15 à 18h		
		mercredi de 09h30 à 10h15		
<b>Perfectionnement Enfants</b> <i>pré-requis : sauter dans le grand bain et nager 50m en 2 nages</i>		mardi de 18h à 19h		
		mercredi de 10h30 à 11h30		
<b>Perfectionnement Ados (12/16 ans)</b> <i>Pré-requis : nager 50m en 2 nages</i>		Activité à l'année.	samedi de 10h à 11h	
<b>Aquaphobie</b>		Se familiariser avec le milieu aquatique et s'y sentir à l'aise. Activité au trimestre	mercredi de 12h15 à 13h	<p><b>Pour les habitants de Lamballe Terre &amp; Mer :</b></p> <p>Du 08 au 10 sept de 17h à 19h et le samedi 11 sept de 10h à 12h puis de 13h30 à 17h30</p> <p><b>Pour les habitants hors Lamballe Terre &amp; Mer :</b></p> <p>le samedi 11 septembre de 13h30 à 17h30 (dans la limite des places disponibles)</p> <p><b>Tests obligatoires</b></p>
<b>Débutants Adultes</b>		Apprendre à nager de manière autonome sur le ventre comme sur le dos. Activité au trimestre, reconductible selon le niveau atteint et les places disponibles.	lundi de 16h à 16h45	
	mercredi de 19h à 19h45			
<b>Débutants + Adultes</b> <i>pré-requis : nager 12,5m sur le ventre et 12,5m sur le dos sans matériel</i>	lundi de 16h à 16h45			
	mercredi de 19h à 19h45			
<b>Perfectionnement Adultes</b> <i>Pré-requis : nager 50m en 2 nages</i>	vendredi de 18h à 18h45			
	lundi de 19h à 20h			
	mardi de 16h à 17h			
<b>Prénat</b> <i>(certificat médical à l'inscription)</i>	Exercices musculaires, respiratoires et de relaxation adaptés aux femmes enceintes (attention, ceci n'est pas une préparation à l'accouchement). Inscription au mois.		mardi de 16h à 17h	
			vendredi de 11h à 12h	
	<b>Aquagym (petit bassin )</b>		Activité physique dirigée en musique pour le bien-être et l'entretien du corps. Activité à l'année.	lundi de 09h à 09h45
lundi de 19h à 19h45				
mardi de 11h15 à 12h				
mercredi de 9h à 9h45				
jeudi (seniors) de 11h à 11h45				
jeudi de 19h à 19h45				
samedi de 10h à 10h45				
<b>Aqua-training (grand bassin )</b> <i>Pré-requis : nager en grande profondeur</i>	Travail intense et dynamique en circuit sur différents ateliers thématiques	jeudi de 19h à 19h45		
<b>Aquajogging</b> <i>pré-requis : nager en grande profondeur</i>	Courses à différentes allures et exercices permettant d'améliorer sa condition physique. Activité à l'année.	mercredi de 19h à 19h45		
<b>Aquavélo</b>	Séance basée sur le développement des capacités cardio-respiratoires en travaillant à différentes allures, combinée à des exercices de renforcement musculaire. Activité à l'année.	mardi de 12h30 à 13h15		
		vendredi de 19h à 19h45		
		samedi de 11h15 à 12h		
<b>Aquados</b>	Exercices de relaxation, de renforcement musculaire et de techniques de nage pour le bien-être du dos. A l'année.	vendredi de 18h à 18h45		

\* A noter que pour toutes ces activités, la priorité sera attribuée aux habitants de Lamballe Terre & Mer