

Programme des activités de "La Piscine"
Année 2024/2025

ACTIVITÉS	DESCRIPTION	JOUR/HEURE DES ACTIVITÉS	INSCRIPTIONS
Jardin d'eau de 4 à 5 ans	Développer une autonomie aquatique, se familiariser au milieu par le biais de jeux et de parcours. Activité au semestre	mercredi de 10h45 à 11h30	Pour les habitants de Lamballe Terre & Mer : Le mercredi 4 septembre de 10h à 19h, les 5 et 6 septembre de 17h à 19h puis le samedi 7 septembre de 10h à 12h, et de 13h30 à 17h30 Pour les habitants hors Lamballe Terre & Mer : le vendredi 6 septembre de 17h à 19h puis le samedi 7 septembre de 10h à 12h, et de 13h30 à 17h30 (dans la limites des places disponibles) A Noter: Les inscriptions se font soit sur présentation d'un livret de natation délivré par les MNS, soit à l'issu d'un essai réalisé sur place le jour de l'inscription. Prévoir serviette et maillot de bain. Plus d'infos sur: https://www.lamballe-terre-mer.bzh
Pré-Apprentissage de 5 à 6 ans	Renforcer l'autonomie aquatique, pour aller vers l'apprentissage des nages, de façon ludique. Activité au semestre	mardi de 17h15 à 18h mercredi de 14h à 14h45	
Débutants 6/7 ans	Apprendre à nager sur le ventre et sur le dos, pour être capable d'évoluer en autonomie et en profondeur sans reprise d'appui.	mercredi de 11h15 à 12h mercredi de 13h à 13h45 mercredi de 14h à 14h45 mercredi de 16h30 à 17h30 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	
		mardi de 17h15 à 18h	
		mercredi de 09h30 à 10h15	
Débutants + 6/7ans <i>pré-requis : nager 12,5m sur le ventre et 12,5m sur le dos sans matériel</i>	Aller vers l'apprentissage des techniques de nage en dos, brasse, et crawl	mardi de 17h15 à 18h	
Débutants 8/12 ans		mercredi de 09h30 à 10h15	
		mardi de 17h15 à 18h	
		mercredi de 09h30 à 10h15	
		samedi de 11h15 à 12h	
Débutants + 8/12 ans <i>pré-requis : nager 12,5m sur le ventre et 12,5m sur le dos sans matériel</i>		Perfectionnement des 3 nages: dos, brasse et crawl Activités à l'année.	
	samedi de 10h à 11h		
Aquaphobie	Se familiariser avec le milieu aquatique et s’y sentir à l’aise. Activité au semestre	mercredi de 12h15 à 13h	Pour les habitants de Lamballe Terre & Mer : Du mardi 3 au vendredi 6 septembre de 17h à 19h puis le samedi 7 septembre de 10h à 12h, et de 13h30 à 17h30 Pour les habitants hors Lamballe Terre & Mer : le vendredi 6 septembre de 17h à 19h puis le samedi 7 septembre de 10h à 12h, et de 13h30 à 17h30 Plus d'infos sur: https://www.lamballe-terre-mer.bzh
Débutants Adultes	Apprendre à nager de manière autonome sur le ventre comme sur le dos. Activités au semestre, reconductible selon le niveau atteint et les places disponibles.	lundi de 16h à 17h mercredi de 19h à 19h45 lundi de 16h à 17h mercredi de 19h à 19h45 vendredi de 18h à 18h45	
Débutants + Adultes <i>pré-requis : nager 12,5m sur le ventre et 12,5m sur le dos sans matériel</i>			
Perfectionnement Adultes <i>Pré-requis : nager 50m en 2 nages</i>		Perfectionnement des 3 nages: dos, brasse et crawl. Activité à l'année.	
Prénat <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.	vendredi de 11h à 12h	
Aquados	Exercices de relaxation, de renforcement musculaire et de techniques de nage, pour le bien-être du dos. Activité à l'année.	vendredi de 18h à 18h45	Vendredi 6 sept de 18h à 18h45 *
Activité Santé & Bien-être	Développer, maintenir ou restaurer son capital santé et améliorer sa qualité de vie. Pour les personnes atteintes de maladies chroniques, en surpoids ou en rémission. Activité à l'année.	mardi de 16h à 17h	Mardi 3 sept de 16h à 17h *
Aquagym (petit bassin)	Activité physique dirigée en musique pour le bien-être, l’entretien du corps et de la santé. 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	Lundi 2 sept de 09h à 09h45 * Lundi 2 sept de 19h à 19h45 * Mardi 3 sept de 11h à 11h45 * Mercredi 4 sept de 9h à 9h45 * Jeudi 5 sept de 11h à 11h45 * Jeudi 5 sept de 19h à 19h45 * Samedi 7 sept de 10h à 10h45 *
Aqua-training (grand bassin) <i>Pré-requis : nager en grande profondeur</i>	Travail intense et dynamique en circuit sur différents ateliers thématiques. A l'année	jeudi de 19h à 19h45	Jeudi 5 sept de 19h à 19h45 *
Aquajogging (grand bassin) <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	Mercredi 4 sept de 19h à 19h45 *
Aqua-Mix (petit bassin)	Travail intense et dynamique. Séances avec des thématiques variées. A l'année	mardi de 18h à 18h45	Mardi 3 sept de 18h à 19h *
Aquavélo (petit bassin)	Séances basées sur le développement des capacités cardio-respiratoires et le renforcement musculaire. A l'année.	mardi de 12h30 à 13h15 vendredi de 19h à 19h45 samedi de 11h15 à 12h	Mardi 3 sept de 12h30 à 13h15 * Vendredi 6 sept de 19h à 19h45 * Samedi 7 sept de 11h15 à 12h *

* A noter que pour l'inscription à toutes ces activités, une priorité est attribuée aux habitants de Lamballe Terre & Mer