

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 à l'année	mercredi de 10h45 à 11h30	<p>Pour les habitants de Lamballe Terre & Mer :</p> <p>Du mercredi 6 au vendredi 8 septembre de 17h à 19h puis le samedi 09 septembre de 10h à 12h, et de 13h30 à 17h30</p> <p>Pour les habitants hors Lamballe Terre & Mer :</p> <p>le vendredi 8 septembre de 17h à 19h puis le samedi 09 septembre de 10h à 12h, et de 13h30 à 17h30</p> <p>(dans la limites des places disponibles)</p> <p>A Noter:</p> <p>Les inscriptions se font prioritairement sur présentation de la carte de niveau ou du livret de natation délivré par les MNS lors du passage des tests. Les tests sont réalisés gratuitement par les MNS sur des horaires d'ouverture au public. Ils permettent d'évaluer le niveau de natation afin de constituer des groupes d'apprentissage homogènes, dès le niveau débutant. Nous vous recommandons fortement de réaliser le test avant le jour des inscriptions.</p> <p>Plus d'infos sur: https://www.lamballe-terre-mer.bzh</p>
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 15h	
Débutants 6/7 ans	<p>Apprendre à nager sur le ventre et sur le dos, pour être capable d'évoluer en autonomie et en profondeur sans reprise d'appui. Activité au semestre, reproductible selon le niveau atteint et les places disponibles.</p> <p>Perfectionnement des 3 nages: dos, brasse et crawl. Activité à l'année.</p> <p>Se familiariser avec le milieu aquatique et s'y sentir à l'aise. Activité au semestre</p> <p>Apprendre à nager de manière autonome sur le ventre comme sur le dos. Activité au semestre, reproductible selon le niveau atteint et les places disponibles.</p> <p>Perfectionnement des 3 nages: dos, brasse et crawl. Activité à l'année.</p> <p>Exercices musculaires, respiratoires et de relaxation adaptés aux femmes enceintes (attention, ceci n'est pas une préparation à l'accouchement!). Inscription au mois.</p> <p>Exercices de relaxation, de renforcement musculaire et de techniques de nage, pour le bien-être du dos. Activité à l'année.</p> <p>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.</p> <p>Activité physique dirigée en musique pour le bien-être et l'entretien du corps. Activité à l'année.</p> <p>Travail intense et dynamique en circuit sur différents ateliers thématiques. A l'année</p> <p>Courses à différentes allures et exercices permettant d'améliorer sa condition physique. Activité à l'année.</p> <p>Travail intense et dynamique. Séances avec des thématiques variées. A l'année</p> <p>Séance basée sur le développement des capacités cardio-respiratoires et le renforcement musculaire. A l'année.</p>	mercredi de 13h à 13h45 mercredi de 14h à 14h45 mercredi de 16h30 à 17h30 vendredi de 17h15 à 18h	
Débutants + 6/7ans pré-requis : nager 12,5m sur le ventre et 12,5m sur le dos sans matériel		mercredi de 14h à 14h45 vendredi de 17h15 à 18h	
Débutants 8/12 ans		mardi de 17h15 à 18h mercredi de 09h30 à 10h15	
Débutants + 8/12 ans pré-requis : nager 12,5m sur le ventre et 12,5m sur le dos sans matériel		mardi de 17h15 à 18h mercredi de 09h30 à 10h15 samedi de 11h15 à 12h	
Perfectionnement Enfants (école primaire) pré-requis : nager 50m en 2 nages		mardi de 18h à 19h mercredi de 10h30 à 11h30	
Perfectionnement Ados (Collège-lycée) pré-requis : nager 50m en 2 nages		samedi de 10h à 11h	
Aquaphobie		mercredi de 12h15 à 13h	
Débutants Adultes		lundi de 16h à 17h mercredi de 19h à 19h45	
Débutants + Adultes pré-requis : nager 12,5m sur le ventre et 12,5m sur le dos sans matériel		lundi de 16h à 17h mercredi de 19h à 19h45 vendredi de 18h à 18h45	
Perfectionnement Adultes Pré-requis : nager 50m en 2 nages		lundi de 19h à 20h mardi de 16h à 17h vendredi de 19h à 20h	
Prénat (certificat médical à l'inscription)	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	Vendredi 8 sept 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 8 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 5 sept de 17h à 18h *
Aquagym (petit bassin)	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	Lundi 4 sept de 09h à 09h45 * Lundi 4 sept de 19h à 19h45 * Mardi 5 sept de 11h à 11h45 * Mercredi 6 sept de 9h à 9h45 * Jeudi 7 sept de 11h à 11h45 * Jeudi 7 sept de 19h à 19h45 * Samedi 9 sept de 10h à 10h45 *
Aqua-training (grand bassin) Pré-requis : nager en grande profondeur	Travail intense et dynamique en circuit sur différents ateliers thématiques. A l'année	jeudi de 19h à 19h45	Jeudi 7 sept de 19h à 19h45 *
Aquajogging (grand bassin) pré-requis : nager en grande profondeur	Courses à différentes allures et exercices permettant d'améliorer sa condition physique. Activité à l'année.	mercredi de 19h à 19h45	Mercredi 6 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 5 sept de 18h à 19h *
Aquavélo (petit bassin)	Séance basée 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 5 sept de 12h30 à 13h15 * Vendredi 8 sept de 19h à 19h45 * Samedi 9 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