

ACTIVITÉS	DESCRIPTION	JOUR/HEURE DES ACTIVITÉS	INSCRIPTIONS
Jardin d'enfants 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	
Débutants 6/7 ans	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	Pour les habitants de Lamballe Terre & Mer : Du lundi 5 au vendredi 9 septembre de 17h à 19h puis le samedi 10 septembre de 10h à 12h, et de 13h30 à 17h30 Pour les habitants hors Lamballe Terre & Mer : jeudi 8 et vendredi 9 septembre de 17h à 19h puis le samedi 10 septembre de 10h à 12h, et de 13h30 à 17h30 (dans la limite des places disponibles) Attention: pas de tests de natation réalisés sur place. Les inscriptions se font uniquement sur présentation de la carte de niveau ou du livret de natation délivré par les MNS lors du passage des tests. Les tests permettent d'évaluer le niveau de natation afin de constituer des groupes d'apprentissage homogènes, dès le niveau débutant. Ils sont réalisés gratuitement par les MNS sur des horaires définis, préalablement aux dates d'inscriptions. Plus d'infos sur: https://www.lamballe-terre-mer.bzh
Débutants + 6/7ans <i>pré-requis : nager 12,5m sur le ventre et 12,5m sur le dos sans matériel</i>		mercredi de 14h à 14h45	
Débutants 8/12 ans		vendredi de 17h15 à 18h	
Débutants + 8/12 ans <i>pré-requis : nager 12,5m sur le ventre et 12,5m sur le dos sans matériel</i>		mercredi de 14h à 14h45	
Perfectionnement Enfants <i>pré-requis : sauter dans le grand bain et nager 50m en 2 nages</i>		vendredi de 17h15 à 18h	
Perfectionnement Ados (12/16 ans) <i>Pré-requis : nager 50m en 2 nages</i>		mardi de 17h15 à 18h	
Aquaphobie		mercredi de 09h30 à 10h15	
Débutants Adultes		mardi de 17h15 à 18h	
Débutants + Adultes <i>pré-requis : nager 12,5m sur le ventre et 12,5m sur le dos sans matériel</i>		mercredi de 09h30 à 10h15	
Perfectionnement Adultes <i>Pré-requis : nager 50m en 2 nages</i>		samedi de 11h15 à 12h	
Perfectionnement Enfants	mardi de 18h à 19h		
Perfectionnement Ados (12/16 ans)	mercredi de 10h30 à 11h30		
Aquajogging (grand bassin) <i>pré-requis : nager en grande profondeur</i>	Se familiariser avec le milieu aquatique et s'y sentir à l'aise. Activité au trimestre	mercredi de 12h15 à 13h	
Aquagym (petit bassin)	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 17h	Plus d'infos sur: https://www.lamballe-terre-mer.bzh
Débutants + Adultes <i>pré-requis : nager 12,5m sur le ventre et 12,5m sur le dos sans matériel</i>		mercredi de 19h à 19h45	
Perfectionnement Adultes <i>Pré-requis : nager 50m en 2 nages</i>		lundi de 16h à 17h	
Prénat <i>(certificat médical à l'inscription)</i>		mercredi de 19h à 19h45	
Aquagym (petit bassin)		vendredi de 18h à 18h45	
Aquajogging (grand bassin) <i>pré-requis : nager en grande profondeur</i>		lundi de 19h à 20h	
Aquados		mardi de 16h à 17h	
Aquavélo (petit bassin)	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	mardi 6 septembre de 16h à 17h*
Aquados		vendredi de 11h à 12h	Vendredi 9 sept de 11h à 12h*
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 5 sept de 18h à 18h45*
Aquajogging (grand bassin) <i>pré-requis : nager en grande profondeur</i>		lundi de 19h à 19h45	Lundi 5 août de 19h à 19h45*
Aquavélo (petit bassin)		mardi de 11h15 à 12h	Mardi 6 sept de 11h à 11h45*
Aquados		mercredi de 9h à 9h45	Mercredi 7 sept de 9h à 9h45*
Aquajogging (grand bassin) <i>pré-requis : nager en grande profondeur</i>		jeudi (seniors) de 11h à 11h45	Jeudi 8 sept de 11h à 11h45*
Aquavélo (petit bassin)		jeudi de 19h à 19h45	Jeudi 8 sept de 19h à 19h45*
Aquados		samedi de 10h à 10h45	Samedi 10 sept de 10h à 10h45*
Aquajogging (grand bassin) <i>pré-requis : nager en grande profondeur</i>	Travail intense et dynamique en circuit sur différents ateliers thématiques	jeudi de 19h à 19h45	Jeudi 8 sept de 19h à 19h45*
Aquavélo (petit bassin)	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.	mercredi de 19h à 19h45	Mercredi 7 sept de 19h à 19h45*
Aquados		mardi de 12h30 à 13h15	Mardi 6 sept de 12h30 à 13h15*
Aquajogging (grand bassin) <i>pré-requis : nager en grande profondeur</i>		vendredi de 19h à 19h45	Vendredi 9 sept de 19h à 19h45*
Aquados	Exercices de relaxation, de renforcement musculaire et de techniques de nage, pour le bien-être du dos. Activité à l'année.	samedi de 11h15 à 12h	Samedi 10 sept de 11h15 à 12h*
Aquajogging (grand bassin) <i>pré-requis : nager en grande profondeur</i>		vendredi de 18h à 18h45	Vendredi 9 sept de 18h à 18h45*

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