

# Planning des activités aquatiques saison 2010-2011

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09h							
10h			Bébé nageur	J.A avec parents J.A sans parents		Jardin Aquat. avec parents Jardin Aquat. sans parents	
11h			Je me déplace			Bébé nageur	Aquagym vitalité
12h			Je me déplace				
13h	Aquagym vitalité	Autonomie		Aquagym vitalité	Aquagym zen	Aquagym douceur	
14h	Aquagym vitalité	Aquagym douceur	Je me déplace	Bientôt maman	Aquagym vitalité		
15h			Je me déplace	Je me déplace			
16h			Je me déplace				
17h			Je me déplace				
18h	Je me déplace	Je me déplace	Je me déplace	Je me déplace	Je me déplace		
19h	Aquagym vitalité	Je me déplace	Aquagym vitalité	Aquagym douceur	Je me déplace		
20h	Aquagym plus	Aquagym vitalité	Aquagym plus	Autonomie	Aquagym plus		
21h					Aquagym vitalité		

Centre aquatique de Marne et Gondoire - 35-43 rue Jean Mermoz - 77400 Lagny  
sur Marne - 01 60 94 00 98 - marne.gondoire@ucpa.asso.fr - www.centreaquatique-camg.fr



jeux  
d'O

Des formules  
imaginées  
spécialement  
pour vos enfants

### Bébé nageur

De 6 mois à 3 ans - Vous souhaitez faire découvrir le milieu aquatique à votre bébé et le familiariser à cet environnement.

### Jardin aquatique avec parents

De 3 à 4 ans - Vous souhaitez faire découvrir le milieu à votre enfant, développer son aisance aquatique.

### Jardin aquatique sans parents

De 5 à 6 ans - Vous souhaitez faire découvrir le milieu à votre enfant, développer son aisance aquatique.

Écale  
de l'O

L'apprentissage de  
la natation pour les  
enfants, quelque  
soit leur niveau

### Je me déplace

De 6 à 12 ans - Votre enfant souhaite se déplacer en toute autonomie et sans matériel dans l'eau.

Cours  
d'O

L'apprentissage  
spécifique de  
la natation et des  
disciplines annexes

### Autonomie

A partir de 15 ans - Vous souhaitez apprendre à vous déplacer en toute autonomie et sans matériel, découvrir et apprendre les bases de la natation.

Reflets  
d'O

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

### Aqua douceur

A partir de 16 ans - Vous souhaitez pratiquer la gymnastique aquatique pour reprendre une activité physique ou vous rééduquer en douceur.

### Aqua vitalité

A partir de 16 ans - Vous souhaitez pratiquer la gymnastique aquatique.

### Aquagym plus

A partir de 16 ans - Vous souhaitez pratiquer la gymnastique aquatique sportive avec des objectifs de dépassement de soi.

### Aqua running

A partir 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 zen

A partir de 17 ans - Vous souhaitez maîtriser vos appréhensions de l'environnement aquatique et prendre un nouveau départ vers les techniques de natation.

### Bientôt maman

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

