

AQUATIQUE

2019
2020

		durée	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
O'START	BÉBÉS NAGEURS** < 6 MOIS - 24 MOIS >	45 min						08:15	
	BÉBÉS NAGEURS** < 24 MOIS - 48 MOIS >	45 min						09:00	
	JARDIN AQUATIQUE	30 min						10:00 (Niv 1) 10:45 (Niv 2) 11:15 (Niv 3)	
	INITIATION ENFANT	45 min		17:15	10:00* / 11:00* 14:00* / 15:00*	17:15	17:15		
	INITIATION ADULTE	45 min			08:00	18:00			
O'ACADEMY	ÉVOLUTION ENFANT	45 min			09:00* / 13:00*		17:15		
	ÉVOLUTION ADULTE	45 min		12:15					
O'FIT	AQUAGYM DOUCEUR	45 min	12:15			13:00	12:15		
	AQUAGYM VITALITÉ	45 min	13:00 / 19:00	12:15 / 18:00	18:00		13:00 / 20:00		10:00
	AQUAGYM PLUS	45 min	18:00	13:00 / 19:00	19:00	19:00			
	AQUABIKE SOLO	45 min		20:00		12:15 / 18:00 20:00	18:00 / 19:00		
... et aussi	LOCATION AQUABIKE	30 min						16:30 - 18:30	16:00 - 17:30

* 2 cours. ** Accès avec 1 ou 2 parents.

Planning valable du 9 septembre 2019 au 26 juin 2020 (abonnement annuel de 30 séances sur cette période).

Centre Aquatique de Marne et Gondoire - 35-43 rue Jean Mermoz - 77400 Lagny-sur-Marne

☎ 01 60 94 00 98 🌐 www.centreaquatique-camg.fr 📍 Centre.Aquatique.Marne.Gondoire

Centre aquatique de Marne et Gondoire, 35-43 rue Jean Mermoz, 77400 LAGNY-SUR-MARNE. SARL LSU MARNE ET GONDOIRE - Société à responsabilité limitée au capital de 10 000 € - N° RCS Paris : 503 834 616 - Siret : 503 834 616 00016 - Code APE : 6311 Z - N° TVA intracommunautaire : FR02 503 834 616. Un équipement animé et géré pour le compte et au nom de la communauté d'agglomération de Marne et Gondoire par LSU Marne et Gondoire, filiale de l'UCPA. AFF01820



! À la découverte
! de l'eau

▼ O'START

BÉBÉS NAGEURS | de 6 mois à 4 ans |

Vous souhaitez faire découvrir le milieu aquatique à votre bébé et le familiariser à cet environnement.

JARDIN AQUATIQUE | de 4 à 5 ans |

(Sans parents) Vous souhaitez que votre enfant explore, s'approprie le milieu aquatique et qu'il approche les bases de la natation.

INITIATION ENFANT | de 6 à 12 ans |

Votre enfant souhaite se déplacer en toute autonomie et sans matériel dans l'eau.

INITIATION ADULTE | à partir de 16 ans |

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

! L'école de natation
! et des activités aquatiques

▼ O'ACADEMY

ÉVOLUTION ENFANT | de 6 à 12 ans |

Votre enfant souhaite se déplacer en nage ventrale et dorsale, et améliorer sa technique de nage.

ÉVOLUTION ADULTE | à partir de 16 ans |

Vous souhaitez apprendre à vous déplacer en nage ventrale et dorsale, et améliorer votre technique de nage.

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

▼ O'FIT

AQUAGYM DOUCEUR | à partir de 16 ans |

Vous souhaitez pratiquer la gymnastique aquatique pour reprendre une activité physique ou vous rééduquer en douceur.

AQUAGYM VITALITÉ | à partir de 16 ans |

Vous souhaitez pratiquer la gymnastique aquatique à un rythme évolutif.

AQUAGYM PLUS | à partir de 16 ans |

Vous souhaitez pratiquer la gym aquatique sportive avec des objectifs de dépassement de soi.

AQUABIKE SOLO | à partir de 16 ans |

Vous souhaitez remodeler votre silhouette, lutter efficacement contre la cellulite et vous remettre en forme. Un vélo par participant.

... et aussi

LOCATION AQUABIKE | à partir de 16 ans |

Vous souhaitez pratiquer l'aquabike en autonomie.
