Commune de Saint-André de la Roche

Piscine Municipale de Saint-André de la Roche

20 TERRE DE JEUX 24

OLYMPIC NICE NATATION

Piscine Municipale de SAINT-ANDRÉ DE LA ROCHE

Du 5 Juin au 2 Septembre 2023

ACTIVITÉS ENFANTS :

- **Apprentissage ou perfectionnement en cours collectifs pour les enfants nés à partir de 2018**
- **Cours individuels à partir de 3 ans**

ACTIVITÉS ADULTES :

APPRENTISSAGE & PERFECTIONNEMENT NATATION - AQUAFITNESS - AQUAFORME SENIORS - AQUABIKE*

***les créneaux du 11 et 18 Juillet sont déjà complets**

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS

À la piscine municipale : 123 Quai de la Banquière
Les lundis 12, 19 et 26 Juin de 16H à 18H
Les mardis 13, 20 et 27 Juin de 16H à 18H
Les mercredis 7, 14 et 28 Juin de 15H à 17H
Les jeudis 15 et 22 de 16H à 18H
Les samedis 19 Juin et 1er Juillet de 10H à 12H

Par téléphone au 04 93 441 442
Par mail : piscine@olympicnice.fr
www.olympicnice.fr (page : Piscine St André de la Roche)

ÉCOLE DE L'EAU
(4 ANS MIN)

Dès l'âge de 4 ans, l'Ecole de l'Eau permet aux enfants de profiter d'un enseignement avec une approche ludique des activités aquatiques.

NATATION ADULTE
(+16 ANS)

De l'apprentissage des fondamentaux et de l'aisance dans l'eau à la maîtrise des bonnes techniques de nage.

AQUAFITNESS
(+16 ANS)

Activité rythmée sur de la musique entraînante. Supports variés : élastiques, haltères, planches. Permet de sculpter et d'affiner la silhouette.

AQUABIKE
(+16 ANS)

L'aquabiking allie les vertues des sports d'endurance et la douceur des sports aquatiques. Bienfaits cardio-vasculaires, combat les jambes lourdes, tonifie les muscles.

AQUAFORME
(+60 ANS et adultes "Sport sur ordonnance")

Séances réalisées grâce à différents supports : frites, aquabikes, élastiques. Exercices variés qui grâce à l'action massante de l'eau améliorent la circulation sanguine, renforcent le système cardio-vasculaire et augmentent la tonicité musculaire.

Du 5 Juin au 8 Juillet 2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
12H ADULTES 17H et 17H45 ECOLE DE L'EAU 18H30 AQUAFITNESS	12H15 AQUABIKE 17H et 17H45 ECOLE DE L'EAU 18H30 ADULTES	10H30 et 11H30 ECOLE DE L'EAU	12H ADULTES 17H et 17H45 ECOLE DE L'EAU 18H30 AQUAFITNESS	12H15 AQUABIKE 17H et 17H45 ECOLE DE L'EAU 18H30 ADULTES	9H AQUAFORME

Du 10 Juillet au 2 Septembre 2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H ECOLE DE L'EAU 18H ADULTES	9H ECOLE DE L'EAU 18H ADULTES 19H AQUABIKE	9H ECOLE DE L'EAU 18H AQUAFITNESS	9H ECOLE DE L'EAU 18H ADULTES 19H AQUABIKE	9H ECOLE DE L'EAU 18H AQUAFITNESS	9H AQUAFORME 18H AQUABIKE

Tarifs des activités :

AQUAFITNESS
9€ la séance
40€ la carte 5 séances
70€ pour une carte de 10 séances

AQUABIKE
12€ la séance
50€ la carte 5 séances
90€ pour une carte de 10 séances

AQUAFORME
7€ la séance
30€ la carte 5 séances
60€ la carte 10 séances

APPRENTISSAGE - PERFECTIONNEMENT TOUT ÂGE
50€ la carte 5 séances
90€ la carte 10 séances

ADHÉSION ONN*
Licence FFN avec assurance incluse 10€
***obligatoire uniquement à la 1ère inscription**

Les cartes sont individuelles (nominatives) et ne sont valables que pour l'été en cours. Les séances ne sont pas remboursables.
Toute séance réservée sera due : annulation minimum 24H à l'avance.
*Les horaires et activités pourront être modifiés en cours de saison, selon les besoins.