

Communauté de Communes des Ballons des Hautes Vosges



ACTIVITES PISCINE LE THILLOT

NATATION ARTISTIQUE ADOLESCENT & ADULTE:

effectuer des exercices techniques et artistiques en nageant dans une piscine en groupe.

Lundi de 17h00 à 18h00

Jeudi de 18h00 à 19h00

Lundi de 20h15 à 21h15 (créneau réservé aux adultes)

NATATION ENFANT :

Pour apprendre et se perfectionner en s'amusant.

apprentissage : à partir de 6 ans nageurs et non nageurs ; initiation et jeux

Mercredi de 16h30 à 17h30

& de 17h45 à 18h45

Perfectionnement natation : à partir de 8 ans nageurs ; perfectionnement (niveau brochet)

Mercredi de 14h00 à 15h00

& de 15h15 à 16h15

NATATION ADULTE

Apprentissage adulte : initiation à la natation, pour maîtriser son équilibre et sa respiration, améliorer sa technique.

Samedi de 14h00 à 15h00

Perfectionnement sportif : amélioration des styles de nages et de l'endurance.

Lundi de 18h00 à 19h00

Jeudi de 17h00 à 18h00

Bnssa : à partir de 16 ans. Préparation physique au Brevet National de Sécurité et de Sauvetage Aquatique.

AQUAGYM :

Mouvements dynamiques et variés ; travail d'endurance, cardiovasculaire et musculaire.

Lundi 12h15 à 13h15

Lundi & jeudi de 19h15 à 20h15

Mercredi de 19h00 à 20h00

Vendredi de 9h15 à 10h15

AQUABIKE :

De l'eau jusqu'au ventre, pédaler sur musique avec des variations de rythme et de postures.

Mardi de 11h00 à 11h30 & de 20h15 à 21h15

Vendredi de 16h30 à 17h30

PALMAGE :

Une autre façon de nager, se perfectionner dans différents styles et se renforcer musculairement.

Samedi de 10h45 à 11h45

TOUJOURS JEUNES :

Exercices pour entretenir sa condition physique et se détendre. Également adapté aux personnes qui ont la phobie de l'eau.

Vendredi de 15h00 à 16h00

AIM'EAU :

Apprendre et se perfectionner dans les différentes nages. Maîtrise de l'univers aquatique dans ces 3 dimensions et acquérir ainsi une plus grande aisance.

Samedi de 15h00 à 16h00

Siège Administratif : 8 rue de la Favée—88160 FRESSE SUR MOSELLE

Tél : 03.29.62.05.02 fax : 03.29.62.06.69

Courriel : admin@cc-ballonsdeshautesvosges.fr

<http://cc-ballonsdeshautesvosges.fr>