

Leçons de natation à Aquabaie

Mise à jour le 12 octobre
2020

Vous souhaitez nager comme un poisson dans l'eau ou tout simplement perfectionner votre crawl ? La natation est un sport très complet qui muscle le corps et s'adresse à tous. Il offre un effet bénéfique sur la respiration et la motricité.

Des cours de natation sont proposés toute l'année à Aquabaie. Pour enfants et adultes, niveau débutant, apprentissage ou perfectionnement, les cours sont adaptés à chacun.

L'enfant doit obligatoirement passer un test de niveau avant son inscription. Les tests sont gratuits et peuvent être faits à Aquabaie tous les jours avant 14h (sauf le samedi) ou après 18h.

Niveau débutant

Votre enfant ne sait pas nager, appréhende de mettre la tête sous l'eau ? Les leçons débutants lui permettront d'être à l'aise dans l'eau et d'acquérir des bases en natation (à partir de 6 ans).

OBJECTIFS ATTEINTS EN FIN DE PARCOURS :

- se cacher sous l'eau
- faire l'étoile de mer sur le ventre
- faire l'étoile de mer sur le dos
- me déplacer dans le grand bain sur 10 m
- sauter dans le grand bain

Niveau apprentissage

Si votre enfant est à l'aise dans l'eau et qu'il n'a pas d'appréhension pour aller dans le grand bassin, il peut alors s'inscrire aux cours d'apprentissage.

OBJECTIFS ATTEINTS EN FIN DE PARCOURS :

- entrer dans l'eau de différentes façons
- nager 25 m nage ventrale
- nager 25 m nage dorsale
- nager 12,5 m brasse
- m'immerger en grande profondeur

Niveau perfectionnement

Votre enfant est autonome dans l'eau, il nage dans le grand bassin sans difficulté ? Il est alors prêt à aborder les cours de perfectionnement. Il apprendra le plongeon ainsi que d'autres nages comme le crawl et le papillon.

OBJECTIFS ATTEINTS EN FIN DE PARCOURS :

- nager 25 m crawl
- nager 25 m brasse
- nager 100 m
- plonger des plots de départ
- nager le dauphin

Délivrance de l'attestation activités nautiques et aquatiques

Vous devez obligatoirement passer un test de niveau avant votre inscription. Les tests sont gratuits et peuvent être faits à Aquabaie tous les jours avant 14h (sauf le samedi) ou après 18h.

Aquaphobie

Activité aquatique destinée aux personnes qui rêvent de nager.

Vous avez subi un événement traumatique dans le passé. Vous perdez vos moyens dans le grand bain, vous appréhendez de mettre la tête sous l'eau...

Nous vous proposons une pédagogie adaptée, progressive dans une dynamique de groupe stimulante et rassurante.

Venez dépasser vos blocages et réaliser votre rêve...

Niveau débutant

Vous ne savez pas nager, appréhendez de mettre la tête sous l'eau ? Les leçons débutants vous permettront d'être à l'aise dans l'eau et d'acquérir des bases en natation.

Niveau apprentissage

Vous êtes à l'aise dans l'eau et n'avez pas d'appréhension pour aller dans le grand bassin, vous pouvez alors vous inscrire aux cours d'apprentissage.

Niveau perfectionnement

Vous êtes autonome dans l'eau et nagez dans le grand bassin sans difficulté ? Vous êtes alors prêt à aborder les cours de perfectionnement. Vous apprendrez le plongeon ainsi que d'autres nages comme le crawl et le papillon.

Rentrée 2023 - 2024

INSCRIPTION POUR LA PÉRIODE, DU 11 SEPTEMBRE 2023 AU 25 JUIN 2024 :

Ouverture des inscriptions **aux cours enfants**, à partir du **samedi 9 septembre 9 h** à Aquabaie avec test de niveau obligatoire (sous réserve des places disponibles).

Avant toute inscription aux leçons de natation, un test de niveau est obligatoire auprès d'un de nos maîtres nageurs. Ce test est gratuit et a lieu tous les jours avant 14 h (sauf le samedi) ou après 18 h.

N'oubliez pas de vous munir de la carte d'abonnement à la rentrée, afin que nous puissions paramétrer votre nouvelle activité. En l'absence de celle-ci lors de votre règlement, nous serons contraints de vous la refacturer.



Attention ! Durant la durée des travaux les cours auront lieu sur la piscine Aquaval.

Tarifs natation

Tarif réduit : 3-17 ans ; étudiants ; demandeurs d'emploi ; familles nombreuses (sur présentation d'un justificatif valide).

Attention les tickets CE sont valables uniquement dans les piscines où ils ont été acheté, et non pas dans toutes les piscines.

Renseignements complémentaires au 02 96 756 756 -

accueilaquabaie@sbaa.fr

≡ Activités à Aquabaie



Natation



Remise en forme
aquatique



Fitness



Squash