

BÉBÉ NAGEUR

de 6 mois à 4 ans



Un moment de complicité à partager...

L'eau est un élément naturel pour un enfant. Offrez-lui, en votre compagnie, de découvrir ces sensations de bien-être aquatique grâce aux séances bébé nageur.

Le bassin balnéo aménagé, chauffé à 32°C, tous les éléments sont réunis pour que votre enfant se familiarise avec le milieu aquatique. Chacune des séances bébés nageurs est assurée par un professionnel de l'eau. C'est l'occasion d'acquérir en famille une bonne coordination psychomotrice et le plaisir de se mouvoir dans le milieu aquatique. C'est aussi un moment de rencontre avec d'autres enfants et de socialisation avant le début de la scolarité.

Alors rejoignez-nous le samedi matin.

NB : Port du maillot de bain et couche bébé nageur obligatoires pour les enfants de moins de 3 ans.

NATATION ADULTE

à partir de 16 ans



L'ABC vous offre la possibilité de suivre une séance de natation hebdomadaire, qui vous permettra de vous familiariser, d'apprendre et de vous perfectionner dans toutes les nages. La répartition des groupes se fait en 2 niveaux.

APPRENTISSAGE

Ce niveau a pour finalité l'acquisition d'une à deux nages sur 25 mètres, en travaillant l'immersion, l'équilibre, la flottaison et la coordination motrice.

PERFECTIONNEMENT

Amélioration des qualités d'endurance et de résistance avec des exercices adaptés et variés permettant d'acquérir la pratique des 3 nages (crawl, brasse, dos) et d'aller vers un 4 nages.

NATATION ENFANT

à partir de 6 ans



45'

L'ABC vous propose, de 6 à 12 ans, une série de cours adaptée au niveau de l'enfant.

APPRENTISSAGE

L'enfant doit être à l'aise dans l'eau. Il est prêt à apprendre les techniques de nages codifiées (crawl et dos crawlé).

PERFECTIONNEMENT

Amélioration des techniques de nage, acquisition du crawl, dos crawlé et brasse. Notion de rythme et d'endurance.

KID'S MANIA

de 4 à 6 ans



45'

S'amuser, progresser, gagner !

Les enfants de 4 à 6 ans vont découvrir autrement le milieu aquatique de façon ludique ; Baby-gym, Water-Polo, natation, sauvetage, secourisme, plongeurs, danse, apnées, parcours aquatiques, sont les atouts de cette activité.