

# TOUS À L'EAU !



## COURS DE NATATION

HORAIRES VALABLES PENDANT LES PÉRIODES SCOLAIRES

LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.
		11.15 > 12.00			10.15 > 11.00
		Bébés nageurs			Bébés nageurs
		4 à 36 mois			4 à 36 mois
		13.30 > 14.15	16.45 > 17.30		11.30 > 12.15
		Débrouillé	Bébés nageurs		Perf.* ados et adultes
		Débutant	4 à 36 mois		Jardin aquatique 3 à 5 ans
17.30 > 18.15	17.30 > 18.15	17.30 > 18.15	17.30 > 18.15	17.30 > 18.15	12.45 > 13.30
Débrouillé	Débrouillé	Débrouillé	App.* ados	Débrouillé	Aquaphobes
Perf* 1	Perf* 1	Perf* 1	18.00 > 18.45	Débutant	
Perf* 2	Perf* 2	Perf* 2	Jardin aquatique 3 à 5 ans		
		18.30 > 19.15	18.15 > 19.00		
		App.* adultes	Perf.* ados et adultes		

Perf\* : Perfectionnement  
App\* : Apprentissage

Centre Aquatique AQUAE - 3 rue Joseph de Laurens - 40100 Dax  
05 58 35 68 68 - aquae@grand-dax.fr

**Aqua**e  
CENTRE AQUATIQUE DU GRAND DAX

[aquae.grand-dax.fr](http://aquae.grand-dax.fr)

15

# COURS HEBDOMADAIRES SUR INSCRIPTION

## BÉBÉS NAGEURS



Pour les petits baigneurs de 4 à 36 mois

Dans le bassin d'apprentissage, un maître-nageur accompagne les parents et leurs enfants pour une séance d'éveil aquatique.

## JARDIN AQUATIQUE



Pour les pitchouns de 3 à 5 ans, un bassin est spécialement aménagé avec du matériel adapté (toboggans, cages, tapis, câbles, anneaux lestés,...). Des animations proposées par les maîtres-nageurs seront un moment aquatique privilégié pour les familles.

Des stages de natation pourront également être proposés aux jeunes pendant les vacances.

## POUR LES JEUNES

### • DÉBUTANTS :

J'apprends les bases pour être à l'aise et en sécurité dans l'eau (flotter, sortir de l'eau seul,...).

### • DÉBROUILLÉS :

Je consolide mon aisance aquatique pour être autonome sur 25 m.

### • PERFECTIONNEMENT 1 :

Je suis autonome et en sécurité dans l'eau. Je commence à apprendre les techniques de nages du dos et du crawl.

### • PERFECTIONNEMENT 2 :

Je perfectionne mes techniques de nages du dos, de la brasse et du crawl.

## POUR LES ADOS (12-17 ans) et les ADULTES :

### • AQUAPHOBES :

J'apprends les bases pour être à l'aise et prendre confiance dans l'eau.

### • APPRENTISSAGE :

J'apprends les nages codifiées.

### • PERFECTIONNEMENT :

Je me perfectionne dans les nages codifiées et j'entretiens ma condition physique.

Dans le cadre des cours collectifs (forfaits de 10 séances) et afin de déterminer le groupe le plus adapté à votre niveau, un test gratuit préalable sera effectué avec les maîtres-nageurs.



Bonnet de bain obligatoire. Les tenues de bain autorisées sont :

- pour les femmes, maillot de bain 1 pièce ou 2 pièces

- pour les hommes, slip de bain ou boxer de bain moulant au-dessus du genou.

INFOS,  
RÉSERVATIONS  
ET TARIFS SUR  
[aquae.grand-dax.fr](http://aquae.grand-dax.fr)



Projet financé  
grâce à



GRAND DAX  
AGGLOMÉRATION

