

TOUS À L'EAU !



COURS DE NATATION HORAIRES VALABLES EN PÉRIODE SCOLAIRE

| LUN. | MAR. | MER. | JEU. | VEN. | SAM. |
|---------------|---------------|-------------------------|------------------------|---------------|----------------------------|
| | | | | | 10.15 > 11.00 |
| | | | | | Bébés nageurs |
| | | | | | 4 à 36 mois |
| | | | | | 11.30 > 12.15 |
| | | | | | Perf.* ados et adultes |
| | | | | | Jardin aquatique 3 à 5 ans |
| | | | | | 12.45 > 13.30 |
| | | | | | Aquaphobes |
| | | 13.30 > 14.15 | 16.45 > 17.30 | | |
| | | Débutants | Bébés nageurs | | |
| | | Débrouillés | 4 à 36 mois | | |
| 17.30 > 18.15 | 17.30 > 18.15 | 17.30 > 18.15 | 17.30 > 18.15 | 17.30 > 18.15 | |
| Débrouillés | Débutants | Débutants | App.* ados et adultes | Débutants | |
| Perf* 1 | Débrouillés | Débrouillés | Perf.* ados et adultes | Débrouillés | |
| Perf* 2 | Perf* 1 | Perf* 1 | | | |
| 18.30 > 19.15 | | 18.30 > 19.30 | | | |
| Perf* 3 | | École annuelle 7/12 ans | | | |

Perf* : Perfectionnement
App* : Apprentissage



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



aquae.grand-dax.fr

COURS HEBDOMADAIRES SUR INSCRIPTION

**FORFAIT DE 10 SÉANCES
DE 45 MIN
SUR 3 PÉRIODES :**

- Période 1 : du 23 septembre au 14 décembre 2024
- Période 2 : du 6 janvier au 29 mars 2025
- Période 3 : du 7 avril au 28 juin 2025

POUR LES JEUNES (5-11 ANS)

- DÉBUTANTS
- DÉBROUILLÉS
- PERFECTIONNEMENT 1, 2 ET 3

NOUVEAU

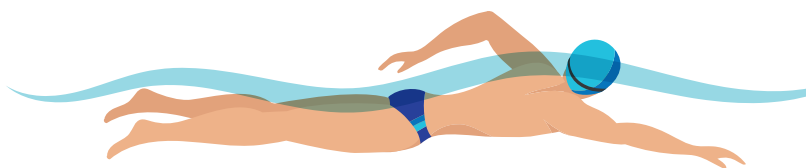
École annuelle de natation pour les 7/12 ans, avec 1 heure de cours hebdomadaire le mercredi à 18h30. (hors vacances scolaires)

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

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.

Un test gratuit préalable effectué par un MNS est obligatoire pour déterminer le groupe de niveau le plus adapté.



COURS À LA CARTE SUR RÉSERVATION

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.



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.

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.

**INFOS,
RÉSERVATIONS
ET TARIFS SUR**
aquae.grand-dax.fr

