



COURS DE NATATION 2026/2027

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
		13.15 > 14.00			Perf.* adultes
		Débutants			
		Débrouillés	16.45 > 17.30		Perf.* ados
		Perf* 1	Bébés nageurs		
		Perf* 2	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	17.30 > 18.30
Débrouillés	Débutants	Débutants	App.* ados	Débutants	École annuelle 7/11 ans niveau 1
Perf* 1	Débrouillés	Débrouillés		Débrouillés	
Perf* 2	Perf* 1	Perf* 1	18.15 > 19.00	Perf* 1	
18.30 > 19.15	Perf* 2	18.30 > 19.30	App.* adultes		
Perf* 3		École annuelle 7/11 ans niveau 2	Aquaphobes		
			19.00 > 19.45		
			Perf.* ados		
			Perf.* adultes		

Perf* : Perfectionnement
App* : Apprentissage

COURS HEBDOMADAIRES SUR INSCRIPTION

HORS VACANCES SCOLAIRES

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

- Période 1 : du 21 septembre au 12 décembre 2026
- Période 2 : du 4 janvier au 27 mars 2027
- Période 3 : du 5 avril au 26 juin 2027

POUR LES JEUNES (5-11 ans)

- DÉBUTANTS
- DÉBROUILLÉS
- PERFECTIONNEMENT 1, 2 ET 3

**École annuelle de natation
pour les 7/11 ans, avec 1 heure
de cours hebdomadaire le mercredi
à 18h30 et le vendredi à 17h30.**

**Des stages de natation sont
également proposés pendant
les vacances.**

POUR LES ADOS (12-17 ans)

• 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 sur rendez-vous
effectué par un MNS est obligatoire pour
déterminer le groupe de niveau le plus adapté.*

POUR LES ADULTES

ACTIVITÉS COLLECTIVES 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.

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 sont proposées par
les maîtres-nageurs pour un moment aquatique
privilégié en famille.



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 au-dessus du genou.

INFOS, RÉSERVATIONS ET TARIFS SUR

aquae.grand-dax.fr



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

