

Cours de natation

BÉBÉS NAGEURS ET ÉVEIL

Parce qu'il n'y a pas d'âge pour **découvrir et apprécier l'eau et les activités ludo-aquatiques**, un·e éducateur·trice diplômé·e vous guide lors d'ateliers parents/enfant pour les tout-petits **de 6 mois à 5 ans**.

BÉBÉS NAGEURS (enfants de 6 mois à 2 ans)	ÉVEIL (enfants de 5 ans)	ÉVEIL+ (enfants de 5 ans niveau noir)
samedi 9h30-11h30	lundi 17h15-18h	mercredi 18h30-19h15
	mardi 17h15-18h	vendredi 17h15-18h
JARDIN AQUATIQUE (enfants de 3 et 4 ans)	mercredi 10h45-11h30	
samedi 9h30-11h30	vendredi 17h15-18h	

COURS POUR ENFANTS

Des cours hebdomadaires de 45 minutes pour les **enfants et jeunes de 6 à 15 ans** afin qu'ils puissent être à l'aise et autonomes dans l'eau tout en maîtrisant différentes techniques de nage.



lundi 18h15-19h	lundi 17h15-18h	lundi* 17h45-18h30	lundi* 18h45-19h30
mardi 17h15-18h	mardi* 17h15-18h	mercredi 10h45-11h30	mercredi* 15h-15h45
mardi* 17h15-18h	mercredi 9h45-10h30	mercredi* 14h-14h45	jeudi* 17h30-18h15
mercredi 11h45-12h30	mercredi* 16h-16h45	mercredi* 16h-16h45	
mercredi* 14h-14h45	mercredi* 17h-17h45		
mercredi* 17h-17h45	vendredi 17h15-18h		

Cycles de 10 cours organisés entre septembre et début juillet (sauf pendant les vacances scolaires et les jours fériés)

Des cycles de 10 cours sont également prévus chaque été pour les 7/15 ans.

* Cours organisés à la piscine Espace Dauphins à Châteaubriant

COURS POUR ADULTES

Venez **apprendre ou perfectionner vos techniques de nage** (brasse, crawl, dos...) lors de cours de 45 minutes animés par des professionnels diplômés. Des cours **Aquaphobie** sont également proposés aux personnes ayant peur de l'eau et ne sachant pas nager.

niveaux BLEU et JAUNE	niveau NOIR	niveaux VERT et ROUGE	AQUAPHOBIE
lundi 15h15-16h	lundi* 18h45-19h30	jeudi* 18h45-19h30	lundi 14h-14h45
jeudi 19h15-20h	mercredi 12h45-13h30		mercredi 19h30-20h15
vendredi 15h30-16h15	jeudi 20h15-21h		jeudi 11h30-12h15

* Cours organisés à la piscine Espace Dauphins à Châteaubriant

NIVEAUX DE NAGE

Enfants, jeunes, adultes : vous apprenez à votre rythme, selon **différents niveaux fixés en fonction de votre aisance dans l'eau.**



pas de nage ni d'immersion complète de la tête



nage sans matériel la largeur du grand bassin



nage uniquement avec du matériel adapté ou des appuis



nage 50 mètres sans matériel ni appui



nage sans matériel mais en ayant pied

Contact

Espace aquatique intercommunal
AquaChoisel

Rue de la Galissonnière
44110 Châteaubriant

tél. : 02 40 07 73 78

Email : aquachoisel@cc-chateaubriant-derval.fr

Site : www.aquachoisel.fr



Communauté de communes