

Samedi matin

Quoi de mieux pour débiter le week-end qu'un lieu unique pour varier vos activités, que ce soit seul-e, entre ami-e-s ou en famille.

BÉBÉS NAGEURS ET JARDIN AQUATIQUE

Un instant privilégié entre **parents et enfant de 6 mois à 4 ans** pour découvrir l'eau à travers **des activités ludo-aquatiques** animées par un-e éducateur-trice diplômé-e.

Dans une eau chauffée à 32°, **les tout-petits apprennent à entrer dans l'eau**, plonger la tête, maîtriser leur respiration, flotter et se déplacer grâce aux nombreux accessoires mis à leur disposition.

		CCCD	hors CCCD
HORAIRES			
samedi			
9h30-11h30*			
TARIFS			
1 séance	10 €	15 €	
Cycle de 10 séances	80 €	120 €	

* *horaire d'arrivée et durée de l'atelier fixés librement par les parents inscrits sur le créneau 9h30-11h30*



AQUAMIX

Les séances d'Aquamix proposent de pratiquer chaque semaine une activité différente. Venez expérimenter l'**Aquabike**, l'**Aquatraining** et l'**Aquagym en alternance**. À partir de 16 ans.

À TESTER Participez en famille aux séances d'Aquamix du samedi matin ! Faites découvrir l'Aquamix à votre enfant le temps d'une séance. Offre réservée aux parents abonnés (à 1 cycle ou à l'année) et à leur enfant âgé.e de 13 à 15 ans.

		CCCD	hors CCD	
HORAIRES samedi 11h15 - 12h	TARIFS	1 séance (dès 16 ans)	13 €	19 €
		1 séance (enfants de 13 à 15 ans)	8 €	11 €
		Cycle de 10 séances	115 €	175 €
		Forfait annuel *	295 €	447 €

* Paiement possible en 3 fois. Séances organisées chaque semaine de septembre à début juillet (sauf pendant les vacances scolaires)

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



Activités

Choisissez l'activité qui vous correspond le mieux et **améliorez tout en douceur votre tonicité musculaire et votre capacité cardio-respiratoire**. À partir de 16 ans.

AQUAGYM

Des exercices variés **pour travailler aussi bien votre musculature que votre capacité cardio-vasculaire**, tout en protégeant vos articulations.

lundi	jeudi	vendredi
14h - 14h45 ¹	12h30 - 13h15	14h15 - 15h ¹
19h45 - 20h30	17h45 - 18h30 ²	

¹ Accès possible d'une heure à l'espace Bien-être à la suite de chaque séance

² Séances organisées à la piscine Espace Dauphins à Châteaubriant

AQUADOUCE

Des exercices de **renforcement musculaire à rythme modéré**, spécialement adaptés pour les seniors.

mardi	mercredi
16h - 16h45	9h45 - 10h30*

* Accès possible d'une heure à l'espace Bien-être à la suite de chaque séance

AQUAGYM PRÉNATAL

Une pratique douce pour **se maintenir en forme pendant la grossesse** tout en protégeant les articulations et en facilitant le drainage lymphatique.

lundi
17h30 - 18h30*

* Séance organisée à la piscine Espace Dauphins à Châteaubriant

AQUABIKE

Débutant ou sportif confirmé, **développez votre capacité cardio-vasculaire et votre endurance.**

lundi	mercredi	vendredi
19h45 - 20h30	19h30 - 20h15	14h15 - 15h *

* Accès possible d'une heure à l'espace Bien-être à la suite de chaque séance

AQUATRaining

Un **parcours constitué de plusieurs ateliers** faisant chacun travailler un groupe musculaire différent.

lundi	mercredi	jeudi
18h30 - 19h15	18h30 - 19h15	12h30 - 13h15
		19h15 - 20h

AQUAMIX

Variez vos exercices **en alternant chaque semaine aquabike, aquatraining ou aquagym.**

lundi	mercredi	jeudi
14h - 14h45	9h45 - 10h30	20h15 - 21h
	vendredi	samedi
	15h30 - 16h15	11h15 - 12h

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



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 ET JARDIN AQUATIQUE (enfants de 6 mois à 4 ans)	ÉVEIL (enfants de 5 ans)	
	samedi 9h30 - 11h30	lundi 17h15 - 18h
	mercredi 10h45 - 11h30	mercredi 11h45 - 12h30
	mercredi 18h30 - 19h15	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
mercredi 10h45 - 11h30	mercredi 12h45 - 13h30	mercredi* 16h - 16h45	
mercredi 11h45 - 12h30	vendredi 17h15 - 18h		
mercredi* 14h - 14h45			
mercredi* 15h - 15h45			
mercredi* 16h - 16h45			
jeudi* 17h30 - 18h15			




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 professionnel·le·s diplômé·e·s. Des cours **Aquaphobie** sont également proposés aux personnes ayant peur de l'eau et ne sachant pas nager.

			AQUAPHOBIE
lundi 15h15 - 16h	mercredi 12h45 - 13h30	lundi* 18h45 - 19h30	lundi 15h15 - 16h
jeudi 19h15 - 20h	jeudi 20h15 - 21h		mercredi 19h30 - 20h15
	vendredi 15h30 - 16h15		

* 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