



ACTIVITES NAUTIQUES A LA PISCINE DE LA BRESSE

LECONS DE NATATION (tous les maitres-nageurs du complexe)	Séances : Suivant la disponibilité du client et du MNS	Niveau requis : Tous niveaux	Contenu : A la demande du client	Tarifs : 15€ la leçon de 30' ou 120€ le forfait de 10 leçon de 30' + entrées piscine
ECOLE DE NATATION (animateur Clémence)	Séances : Tous les mercredis matin de 9h30 à 10h30 (sauf vacances scolaires)	Niveau requis : 6 ans, sachant nager 25m Nage libre + certificat médical	Contenu : Apprentissage des 4 nages	Tarifs : 105€ la saison (septembre à juin) + entrées piscine
AQUAGYM DU MERCREDI (animateur Carole)	Séances : Tous les mercredis de 19h à 20h	Niveau requis : aucun + certificat médical	Contenu : Travail d'étirements, renforcements musculaires, amélioration des fonctions cardio-vasculaires, détente, relaxation	Tarifs : 4.5€ la séance ou 45€ le forfait de 10 séances + entrées piscine
AQUAFITNESS DU JEUDI (animateur Elodie)	Séances : Tous les jeudis de 12h15 à 13h15 (Transféré les vendredis 12h15 à 13h15 pendant les vacances scolaires)	Niveau requis : Etre à l'aise dans l'eau + certificat médical	Contenu : Exercices de renforcements musculaires et cardio-vasculaires rythmé sur musique	Tarifs : 4.5€ la séance ou 45 € le forfait de 10 séances + entrées piscine
AQUA'BRESS (animateur Carole)	Séances : Tous les jeudis de 19h à 20h	Niveau requis : A partir de 16 ans, savoir nager 25m nage libre + certificat médical	Contenu : Nage avec palmes (initiation, débutant, confirmé)	Tarifs : 4.5€ la séance ou 45 € le forfait de 10 séances + entrées piscine
AQUAGYM DU SAMEDI (animateur Carole)	Séances : Tous les samedis de 9h30 à 10h30	Niveau requis : orienté 3ème âge + certificat médical	Contenu : Aquagym douce idéal pour les seniors, étirements, relaxation	Tarifs : 4.5€ la séance ou 45€ le forfait de 10 séances + entrées piscine

*Pour plus d'informations veuillez contacter la piscine de La Bresse au **03.29.26.21.20** afin de prendre contact avec les maitres-nageurs.

