

## Animations en période scolaire



### Cours de natation

L'équipe de Maîtres Nageurs Sauveteurs propose des cours collectifs de natation qui permettront aux petits et aux grands d'apprendre à nager dans un bassin particulièrement adapté à cet apprentissage. Les cours sont organisés dans le bassin ludique où les deux lignes de nage (profondeur maxi de 1.40 m) sont idéales pour ces séances de formation.

Les enfants sont accueillis dès 6 ans, dans des groupes d'au maximum 10 personnes. Un forfait de 10 leçons de 30 min est prévu.

**Mémo** : ces cours ont lieu dans le bassin ludique. Pour les périodes scolaires

Lundi de 18:30 à 19:00

Mardi et jeudi de 17:00 à 17:30, de 17:30 à 18:00 et de 18:00 à 18:30

Mercredi de 16:30 à 17:00, de 17:00 à 17:30 et de 17:30 à 18:00

Samedi de 10:00 à 10:30.

Le forfait 10 leçons est au tarif de 130 € pour les habitants de la communauté de communes et 150 € pour les extérieurs.

### Aquabike

L'aquabike se pratique à l'aide d'un vélo spécifique posé sur le fond de la piscine. Le milieu aquatique rend les séances moins fatigantes et atténue les risques de courbatures.

Cette activité se pratique seul ou en groupe. Un animateur garantit le bon déroulement de chaque séance, une animation musicale améliore le dynamisme des séances.

**Mémo** : Pour les périodes scolaires, la location d'un aquabike est possible pendant les horaires d'ouverture et sous réserve de disponibilité.

Les cours collectifs ont lieu

lundi de 19:00 à 19:45 dans le bassin ludique

mercredi de 12:15 à 13:00 dans le bassin ludique

vendredi de 12:15 à 13:00 dans le bassin balnéo et de 19:00 à 19:45 dans le bassin ludique

dimanche de 10:00 à 10:45 dans le bassin ludique

La location d'un aquabike pour une pratique libre de ½ h coûte 7 € pour les habitants de la communauté de communes et 9 € pour les extérieurs.

La pratique collective coûte 13 € la séance pour les habitants de la communauté de communes et 16 € pour les extérieurs. Des formules de PASS sont disponibles par période ou pour l'année.

### Aquaphobie

Ces cours sont destinés aux personnes qui sont attirées par l'eau et ont envie de pouvoir nager sereinement. En groupe restreint vous apprendrez à apprivoiser l'eau à votre rythme en commençant par revoir les techniques de respiration, d'immersion et de flottaison afin de maîtriser vos émotions dans l'élément aquatique.

**Mémo** : pendant les périodes scolaires, cette activité se pratique dans le bassin ludique le samedi de 10:00 à 10:45. La pratique collective coûte 13 € la séance pour les habitants de la communauté de communes et 16 € pour les extérieurs. Des formules de PASS sont disponibles par période ou pour l'année.

### Aquagym

Cette activité allie le plaisir de la piscine aux bienfaits d'une activité sportive. Les mouvements sont facilités dans le milieu aquatique. L'aquagym est donc particulièrement adaptée aux personnes qui ne sont pas de grands sportifs. Tous les groupes musculaires sont sollicités pour une amélioration du tonus général.

L'intensité de la pratique est différente selon les groupes et s'adapte aux possibilités et aux objectifs de chacun. Un animateur garantit le bon déroulement de chaque séance, une animation musicale améliore le dynamisme des séances. Différents matériels seront utilisés de manière évolutive.

**Mémo** : pour les périodes scolaires, les cours ont lieu dans le bassin ludique

lundi, mardi de 12:15 à 13:00

mercredi de 19:00 à 19:45

jeudi de 12:15 à 13:00 ou de 18:00 à 18:50

La pratique collective coûte 13 € la séance pour les habitants de la communauté de communes et 16 € pour les extérieurs. Des formules de PASS sont disponibles par période ou pour l'année.

### Aquabébé

Dans un environnement propice à l'éveil sensoriel et moteur, bébé et ses parents partageront des moments de tendresse et de complicité dans un lieu adapté et aménagé. La présence d'un parent est nécessaire pour chaque enfant. Cette activité est proposée aux bébés de 4 mois à 3 ans sous condition de vaccination.

**Mémo** : pendant les périodes scolaires, cette activité se pratique dans le bassin balnéo le dimanche de 10:00 à 10:45.

La pratique collective coûte 13 € la séance pour les habitants de la communauté de communes et 16 € pour les extérieurs. Des formules de PASS sont disponibles par période ou pour l'année.

### Aquajogging

Consiste à reproduire dans l'eau les mouvements de la course à pied. Cette activité se pratique au sol ou en eau profonde. Les participants sont alors équipés de matériel qui leur permet de flotter. L'aquajogging est une activité cardio pour courir sans traumatisme. Sa pratique est souvent conseillée pour récupérer d'une blessure ou d'un traumatisme.

**Mémo** : pendant les périodes scolaires, cette activité se pratique dans le bassin nordique le dimanche de 10:00 à 10:45.

La pratique collective coûte 13 € la séance pour les habitants de la communauté de communes et 16 € pour les extérieurs. Des formules de PASS sont disponibles par période ou pour l'année.

### Aquaprénatal

Un moment d'activité douce et de détente pour le bien être des futures mamans.

**Mémo** : pendant les périodes scolaires, cette activité se pratique dans le bassin balnéo le lundi de 14:00 à 15:00. La pratique collective coûte 13 € la séance pour les habitants de la communauté de communes et 16 € pour les extérieurs. Des formules de PASS sont disponibles par période ou pour l'année.

Pour toutes les activités, renseignements et inscriptions au complexe aquatique du Cosson Avenue Lowendal  
45240 LA FERTE SAINT-AUBIN

Tel : 02 38 25 15 05 Site : [www.cc-lafertesaintaubin.fr](http://www.cc-lafertesaintaubin.fr) – email : [complexe-du-cosson@laferte.org](mailto:complexe-du-cosson@laferte.org)