

# AQUATIQUE

2019  
2020

HORAIRES D'OUVERTURE AU PUBLIC		durée	lundi fermé	mardi 17:00 - 21:00	mercredi 10:00 - 20:00	jeudi 17:00 - 20:00	vendredi 17:00 - 20:00	samedi 09:00 - 19:00	dimanche 09:00 - 19:00
▼ O'START	BÉBÉS NAGEURS	45 min							09:30
	JARDIN AQUATIQUE	45 min							10:30
	AQUAPHOBIE*	45 min							
	INITIATION ENFANT	45 min			15:30		18:00	11:00	
	INITIATION ADULTE	45 min		19:00					
▼ O'ACADEMY	ÉVOLUTION ENFANT	45 min			16:30				
	ÉVOLUTION ADULTE	45 min				19:00			
▼ LE + SPORT ACCESS	BIENTÔT MAMAN	45 min							11:30
▼ O'FIT	AQUAGYM DOUCEUR	45 min					17:00		
	AQUAGYM PLUS	45 min		18:00	18:00				
	AQUABIKE SOLO	45 min			10:30 et 19:00	17:00		10:00	
	AQUABIKE DUO	45 min					19:00		
	CIRCUIT AQUAFORME	45 min		20:00		18:00			
... et aussi	COURS À EFFECTIF RÉDUIT*	30 min							

Planning des activités aquatiques du lundi 16 septembre 2019 au dimanche 5 juillet 2020, hors vacances scolaires.

\* Uniquement sur réservation.

**Vesúbia Mountain Park** - Allée du Docteur Fulconis - 06 450 Saint-Martin-Vésubie

☎ 04 93 23 20 30 ✉ vesubia@ucpasl.com 🌐 vesubia-mountain-park.fr

Vesúbia Mountain Park - Allée du Dr Fulconis, 06450 - Saint-Martin-Vésubie SARL L S S M V - Société à responsabilité limitée au capital de 10 000 €  
RCS Nice : 820 027 449 - Siret : 820 027 449 00017 - Code APE : 9311Z - N° TVA intracommunautaire : FR87520110727. Un équipement animé et géré par L S S M V pour le compte du Syndicat Mixte pour le Développement de la Vallée de la Vésuvie et du Valdeblorre, filiale de l'UCPA. AFF01400



# AQUATIQUE

## DESCRIPTIF DES ACTIVITÉS

À la découverte  
de l'eau

L'école de natation  
et des activités aquatiques

Le sport pratiqué différemment :  
univers de pratique 100% UCPA

Tous les bienfaits de l'eau  
pour le corps et l'esprit

## ▼ O'START

**BÉBÉS NAGEURS** | de 6 mois à 3 ans |

Vous souhaitez faire découvrir le milieu aquatique à votre bébé et le familiariser à cet environnement.

**JARDIN AQUATIQUE** | de 3 à 5 ans |

(Avec parents) Vous souhaitez faire découvrir le milieu à votre enfant, développer son aisance aquatique.

**AQUAPHOBIE** | à partir de 16 ans |

Vous souhaitez maîtriser vos appréhensions de l'environnement aquatique et prendre un nouveau départ vers les techniques de natation.

**INITIATION ENFANT** | de 6 à 15 ans |

Votre enfant souhaite se déplacer en toute autonomie et sans matériel dans l'eau.

**INITIATION ADULTE** | à partir de 16 ans |

Vous souhaitez apprendre à vous déplacer en toute autonomie et sans matériel, découvrir et apprendre les bases de la natation.

## ▼ O'ACADEMY

**ÉVOLUTION ENFANT** | de 6 à 15 ans |

Votre enfant souhaite se déplacer en nage ventrale et dorsale, et améliorer sa technique de nage.

**ÉVOLUTION ADULTE** | à partir de 16 ans |

Vous souhaitez apprendre à vous déplacer en nage ventrale et dorsale, et améliorer votre technique de nage.

## ▼ LE + SPORT ACCESS

**BIENTÔT MAMAN** | femme enceinte |

Vous souhaitez prendre soin de vous, vous détendre, travailler votre respiration, vous relaxer en milieu aquatique durant votre grossesse.

## ▼ O'FIT

**AQUAGYM DOUCEUR** | à partir de 16 ans |

Vous souhaitez pratiquer la gymnastique aquatique pour reprendre une activité physique ou vous rééduquer en douceur.

**AQUAGYM PLUS** | à partir de 16 ans |

Vous souhaitez pratiquer la gym aquatique sportive avec des objectifs de dépassement de soi.

**AQUABIKE SOLO** | à partir de 16 ans |

Vous souhaitez remodeler votre silhouette, lutter efficacement contre la cellulite et vous remettre en forme. Un vélo par participant.

**AQUABIKE DUO** | à partir de 16 ans |

Vous souhaitez remodeler votre silhouette, lutter efficacement contre la cellulite et vous remettre en forme.

**CIRCUIT AQUAFORME** | à partir de 16 ans |

Vous souhaitez remodeler votre silhouette au travers d'ateliers variés et améliorer votre niveau de condition physique en alliant renforcement musculaire et cardio-respiratoire.

Pour en savoir plus, consultez le détail des activités à l'accueil.