

# AQUATIQUE

2020  
2021

HORAIRES D'OUVERTURE AU PUBLIC		durée	lundi fermé	mardi 17:00 - 20:00	mercredi 10:00 - 20:00	jeudi 17:00 - 20:00	vendredi 17:00 - 21:00	samedi 09:00 - 19:00	dimanche 09:00 - 19:00
▼ O'START	BÉBÉS NAGEURS	45 min							09:30
	REFLEXE AQUATIQUE	45 min							10:30
	AQUAPHOBIE*	45 min							
	INITIATION ENFANT	45 min			16:00		18:00	11:00	
	INITIATION ADULTE	45 min		19:00					
▼ O'ACADEMY	ÉVOLUTION ENFANT	45 min			17:00				
	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	11:30 et 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				18:00			
... et aussi	COURS À EFFECTIF RÉDUIT*	30 min							

Planning des activités aquatiques du lundi 14 septembre 2020 au dimanche 4 juillet 2021, 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 LSSMV - 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 LSSMV pour le compte du Syndicat Mixte pour le Développement de la Vallée de la Vésuvie et du Valdeblorre, filiale de l'UCPA. AFF03595



# 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.

### **REFLEXE AQUATIQUE** | de 3 à 5 ans |

Vous souhaitez développer l'aisance de votre enfant, qu'il s'approprie le milieu aquatique et qu'il apprenne les réflexes de mise en sécurité dans ce milieu.

### **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.