

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		17:00					
	INITIATION ENFANT	45 min			16:00			11:00	
	INITIATION ADULTE	45 min		19:00					
▼ O'ACADEMY	ÉVOLUTION ENFANT	45 min			17:00				
	ÉVOLUTION ADULTE	45 min				19:00			
	PERFORMANCE ENFANT	45 min					18:00		
▼ 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				
	AQUABIKE SOLO	45 min			10:30 et 18:00	17:00		10:00	
	AQUABIKE DUO	45 min					19:00		
	CIRCUIT AQUAFORME	45 min				18:00			
	AQUA PUNCH	45 min			19:00				
... et aussi	COURS À EFFECTIF RÉDUIT	30 min							

Planning des activités aquatiques du lundi 13 septembre 2021 au dimanche 3 juillet 2022, hors vacances scolaires.

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. AFF05396



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.

PERFORMANCE ENFANT | de 6 à 15 ans |

Votre enfant souhaite nager sans s'arrêter sur une distance de plus de 100 mètres et assimiler de nouvelles techniques.

▼ 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.

AQUA PUNCH | à partir de 16 ans |

Vous souhaitez aborder les techniques empruntées aux sports de combat en milieu aquatique.

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