

AQUATIQUE

VACANCES SCOLAIRES ZONE B
2021/2022

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

Avant l'inscription aux stages, faites tester le niveau de votre enfant auprès des maîtres-nageurs.

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

☎ 04 93 23 2030 ✉ vesubia@ucpast.com 🌐 vesubia-mountain-park.fr

Vesúbia Mountain Park - Allée du Dr Fulconis, 06450 - Saint-Martin-Vésubie SARL L5 SMV - 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 L5 SMV pour le compte du Syndicat Mixte pour le Développement de la Vallée de la Vésuvie et du Valdeblore, filiale de l'UCPa. AFF05397



AQUATIQUE

DESSCRIPTIF
DES ACTIVITÉS

À la découverte
de l'eau

▼ 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.

L'école de natation
et des activités aquatiques

▼ O'ACADEMY

ÉVOLUTION ADULTE | à partir de 18 ans |

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

... et aussi

STAGE INITIATION ENFANT | à partir de 6 ans |

Votre enfant souhaite faire ses premiers pas dans l'eau et s'initier à la natation.

STAGE ÉVOLUTION ENFANT | à partir de 6 ans |

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

Le sport pratiqué différemment :
univers de pratique 100% UCPA

▼ 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.

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

▼ 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.