

Saison 2020/2021 1er trimestre

École bordelaise des activités aquatiques : programme pendant le temps scolaire

Les cours ont lieu pendant le temps scolaire sous réserves de disponibilité et d'inscription préalable.

<div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: #FFC0CB; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></div> Enfants <i>Têtards: niveau débutant</i> <i>Grenouilles: niveau intermédiaire</i> <i>Dauphins: niveau perfectionnement</i> <i>Sport océan: niveau perfectionnement requis</i> </div>	<div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: #ADD8E6; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></div> Adultes </div>	<div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: #E0FFFF; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></div> Pause parentale <i>Faites garder votre enfant 30mn pour pouvoir nager en fonction de la disponibilité de l'animateur</i> </div>
--	---	---

Piscines Tissot	Piscine du Grand Parc	Piscine Judaique
-----------------	-----------------------	------------------

Lundi		
-------	--	--

11h00 - 11h45		Aquagym prénatale	
12h15 - 12h45	Adulte confirmés		Adulte débutant
12h15 - 13h00		Aquabike	Aquajogging
12h30 - 13h15	Aquagym		
13h00 - 13h30		Adulte confirmés	Adulte confirmé Adulte perfectionnement
13h00 - 13h45		Aquagym	Aquabike
13h15 - 13h45	Adulte débutant		
16h00 - 16h45			Aquagym seniors
16h15 - 16h45			
16h15 - 17h00		Aquagym seniors	
17h00 - 17h30	Têtards Grenouilles		
17h15 - 17h45		Grenouilles Têtards Dauphins	
17h00 - 17h45			
17h45 - 18h15	Grenouilles	Pauses parentales (2x30')	
18h00 - 18h30		Têtards Adultes perfectionnement	
18h00 - 18h45		Aquabike	
18h15 - 18h45	Adulte perfectionnement		
19h00 - 19h45	Aquagym		
20h00 - 20h30	Aqua Bike		

Mardi		
-------	--	--

12h15 - 12h45			Adulte débutant
12h15 - 13h00			Aquagym
12h30 - 13h15	Aqua Bike		
13h00 - 13h30		Adultes confirmés	Adulte perfectionnement
13h00 - 13h45		Aquabike	Aquabike
16h15 - 16h45		Aquaphobie	
16h15 - 17h00		Aquaphobie séniors	Aquagym seniors
17h15 - 17h45		Têtards Grenouilles Dauphins	Têtards Grenouilles Dauphins
18h00 - 18h30		Têtards Adulte débutant	Adulte débutant Adulte perf
19h00 - 19h30		Adultes confirmés	
19h00 - 19h45		Aquagym	

	Piscines Tissot			Piscine du Grand Parc			Piscine Judaique			
Mercredi										
9h15 - 9h45	Têtards			Grenouilles				Grenouilles		
9h15 - 9h45	Eveil aquatique	Eveil aquatique		Têtards	Têtards		Têtards	Grenouilles	Dauphins	
9h15 - 10h00				Aquagym seniors						
10h00 - 10h30	Grenouilles	Grenouilles	Têtards				Eveil aquatique	Initiation sauvetage sportif	Adulte perfectionnement	
10h15 - 10h45				Grenouilles	Têtards	Eveil aquatique x2				
10h45 - 11h15	Grenouilles		Dauphins							
11h00 - 11h30				Têtards	Dauphins		Adulte perfectionnement		Dauphins	
12h15 - 12h45				Eveil aquatique x2			Têtards		Grenouilles	
12h15 - 12h45				Adulte perfectionnement						
12h30 - 13h00	Adulte débutant						Adulte confirmé			
12h45 - 13h15										
13h00 - 13h30	Adultes perfectionnement						Adulte débutant			
14h00 - 14h30	Grenouilles	Dauphins	Têtards							
14h00 - 14h30							Sport Ocean			
14h15 - 15h00				Eveil aquatique x2						
14h30 - 15h00										
15h00 - 15h30	Têtards		Grenouilles				Têtards		Grenouilles	
15h15 - 15h45				Têtards		Grenouilles	Initiation sauvetage sportif		Dauphins	
15h30 - 16h00										
16h00 - 16h30	Initiation sauvetage sportif	Grenouilles		Grenouilles	Dauphins		Têtards		Grenouilles	
16h30 - 17h00	Dauphins						Dauphins		Adultes Perf	
16h15 - 16h45		Pauses parentales (2x30')								
17h00 - 17h30	Eveil aquatique		Eveil aquatique				Eveil aquatique			
17h00 - 17h30				Têtards		Têtards				
18h00 - 18h30							Adulte confirmé			
Jeudi										
12h15 - 12h45	Adulte perf									
12h30 - 13h00							Adulte perfectionnement			
12h30 - 13h15	Aquagym						Aquagym			
13h00 - 13h30							Adulte débutant			
13h15 - 13h45	Adulte débutants									
16h00 - 16h45	Aquagym seniors			Adultes confirmés						
16h15 - 16h45							Aquaphobie			
17h00 - 17h30	Têtards		Grenouilles							
17h15 - 17h45							Têtards		Grenouilles	Dauphins
17h30 - 18h00	Dauphins									
17h45 - 18h15										
18h00 - 18h30	Têtards		Grenouilles				Têtards		Grenouilles	Dauphins
18h00 - 18h30	Adulte Confirmés									
18h15 - 18h45										
18h30 - 19h00							Adulte confirmé		Aquabike	
19h30 - 20h15							Aquagym/jogging			

	Piscines Tissot		Piscine du Grand Parc		Piscine Judaïque		
Vendredi							
11h00 - 11h45	Aquagym Seniors						
12h15 - 12h45					Adulte débutant		
12h30 - 13h15					Aquabike		
13h00 - 13h30	Adulte perf		Adultes débutant		Adulte perfectionnement		
13h00 - 13h45	Aqua Bike		Aquajogging				
16h00 - 16h30	Aquaphobie						
16h15 - 16h45			Adulte débutant		Aquaphobie		
16h15 - 17h00			Parcours santé				
16h30 - 17h00					Adulte confirmé		
17h00 - 17h30	Têtards	Grenouilles					
17h15 - 17h45			Têtards	Grenouilles	Têtards	Grenouilles	Dauphins
17h30 - 18h00	Dauphins						
18h00 - 18h45	Eveil aquatique	Eveil aquatique	Dauphins	Sport océan			
Samedi							
9h15 - 9h45	Eveil aquatique	Eveil aquatique	Activité aquatique des familles	Têtards	Têtards		
10h00 - 10h30	Activité aquatique des familles				Activité aquatique des familles		
10h00 - 10h45	Grenouilles						
10h15 - 10h45			Eveil aquatique				
10h45 - 11h15	Têtards				Activité aquatique des familles		
11h00 - 11h30	Têtards						
11h15 - 11h45			Têtards	Grenouilles			
11h30 - 12h00	Grenouilles						
11h45 - 12h15					Grenouilles		
12h00 - 12h30	Dauphins		Grenouilles	Dauphins			
12h30 - 13h00					Dauphins		
15h15 - 15h45	Têtards		Têtards				
16h15 - 16h45	Grenouilles		Grenouilles				
17h00 - 17h30	Dauphins		Dauphins				
17h15 - 17h45							