

Les Horaires des Groupes 2010-2011

Sarrequemines
natation
C.N.S.

L
E
O
C
C
E
1
e
d
N
a
t
a
t
i
o
n

Les Bébés Nageurs

Les cours de bébés nageurs apaisent, détendent et amusent votre bout d'chou... mais sont avant tout, des grands moments de complicité avec votre bébé ! Prêts pour le grand plongeon ? Une eau chaude (32°C), des jeux en quantité... tout est prévu pour le bien-être et l'amusement de Bébé.

A partir de 6 mois : **le Lundi de 9h à 10h et le Samedi de 8h45 à 9h45**

Les Etoiles de Mer

À partir de 4 ans (date anniversaire)



Découvrir, s'amuser, explorer sont les objectifs de ce groupe.

Votre enfant appréhende le monde aquatique, ce groupe lui fera découvrir les joies de l'eau.

Mercredi et Samedi :
9h30-10h30 ou 13h-14h



Les Grenouilles

À partir de 5 ans (2006)

Evolution des Etoiles, avec les mêmes objectifs, mais dans le grand bain principalement. Dans les 2 groupes, des diplômes de niveau sont remis à chaque enfant, nécessaires pour passer dans le groupe supérieur.

Les Avenir



Découverte et apprentissage, de manière ludique, des différents styles de Nage : Papillon, Dos, Brasse, Crawl.

3 groupes bien distincts et complémentaires dans l'évolution de l'apprentissage avec un diplôme commun.

Avenir 1

À partir de 6 ans (2005)

Mercredi 10h30-11h30
Samedi

Avenir 2

À partir de 7 ans (2004)

Mercredi 11h30-12h30
Samedi

Avenir 3

À partir de 8 ans (2003)

Lundi : 17h30-19h
Mercredi : 16h30-17h30
Vendredi : 17h-18h

Les AS

10-11 ans (2000-2001)

Perfectionnement des différents styles de nage. Les enfants participent à « l'Avenir' Cup » où ils sont confrontés à plusieurs équipes des Clubs du département. La convivialité, la découverte de la compétition, la dépense physique, l'entente sont le « leitmotiv » de ce groupe.

Le Mardi
17h30-19h00

Le Mercredi
14h30-16h30

Le Jeudi
17h30-19h00

Le Vendredi
18h00-19h30

Les Horaires des Groupes 2010-2011

Sarrequemines
natation
C.N.S.

N
a
t
a
t
i
o
n

Les Benjamins « Performance »

12-13 ans

Il permet aux enfants de 12-13 ans de continuer leur activité 3 fois par semaine. Les benjamins se perfectionnent dans les 4 nages et participent à des compétitions de niveau départementales (5 compétitions au programme dans l'année)

Lundi
19h-20h30

Mardi
17h30-19h00

Mercredi
17h30-19h00

Les Coupes de Moselle

Les Coupes de Moselle 1

À partir de 12 ans

Les adolescents peuvent continuer à nager pour leur plaisir. Ils perfectionneront les 4 nages, découvriront la nage avec palmes, les techniques de sauvetage aquatique, ainsi que certaines activités de la FFN.

Lundi
Jeudi 19h-20h

Les Coupes de Moselle 2

À partir de 14 ans

Ce groupe répond aux attentes des adolescents souhaitant pratiquer la natation de compétition, se préparer à un concours ou à un examen scolaire, ou tout simplement se faire plaisir. .

Lundi : 19h-20h30
Mercredi : 17h30-19h

Les Adultes

À partir de 18 ans

Que vous soyez débutant ou confirmé, ce groupe répondra à vos besoins. Un large panel de travail vous sera proposé, allant de l'apprentissage au perfectionnement des nages, vers l'entraînement : dépassement de soi, recherche de la dépense énergétique, renforcement musculaire.....

Mardi
19h-20h30

Jeudi
19h-20h30

Vendredi
19h30-21h00

Descriptifs et Planning Aquaforme

	8h00 8h45	9h15 10h00	10h15 11h00	12h15 13h00	14h15 15h00	19h15 20h00	20h00 20h45
Lundi				Petit Bain Niveau 2*		Petit Bain Niveau 2	Petit Bain Niveau 2*
Mardi		Petit Bain Niveau 1		Petit Bain Niveau 2*	Petit Bain Niveau 1		
Mercredi	Petit Bain Niveau 1			Aquabiking Niveau 3*		Aquabiking Niveau 3*	Grand Bain Niveau 2*
Jeudi				Petit Bain Niveau 2*	Petit Bain Niveau 2	Aquabiking Niveau 3*	Petit Bain Niveau 2
Vendredi		Petit Bain Niveau 1		Petit Bain Niveau 2*	Petit Bain Niveau 1		Grand Bain Niveau 3*

* Séance Bassin Sportif (27°C)

Intensité

Activité douce, adaptée à chacun, privilégiant le bien être corporel, grâce à des exercices "physiques" basés sur des mouvements peu intenses.

Propositions d'exercices adaptés aux possibilités de chacun.

Objectifs : Développement harmonieux du tonus musculaire, amélioration de la souplesse, diminution et prévention des douleurs (articulaires, musculaires...). Amélioration du "Bien-être" physique.

Niveau 2 Soutenu

Séances permettant d'entretenir et améliorer le capital physique de chacun.

Enchaînements d'exercices à des intensités variables jouant sur le cardio, le renforcement musculaire, la souplesse. Utilisation de matériel plus spécifique : haltères, poids, ceintures, gants...

Objectifs : Amélioration du tonus musculaire (Fessiers, jambes, haut du corps), de la souplesse, travail en Endurance et Puissance, brûler un maximum de calories. REMODELAGE DU CORPS ET DE LA SILHOUETTE.

Niveau 3 Intensif

Séances permettant d'améliorer le capital physique de chacun. **Cours intensifs** à la fois Cardio et musculaires permettant de développer vos performances et repousser vos limites.

Objectifs : Amélioration du tonus musculaire (Fessiers, jambes, haut du corps), des capacités cardio-vasculaire, forte dépense ENERGETIQUE (brûler un maximum de calories) pour modeler son corps sans aucune contrainte. Travail en Endurance et Puissance à des intensités variables

La présentation de la carte de membre et la validation du ticket "Animation" sont obligatoires pour chaque séance.

Les tickets "Animation" sont à remettre au responsable de la séance (au bord du bassin).

Cercle Nautique de Sarreguemines tél/fax 03 87 98 00 20

Sarreguemines
natation

speedo

Vente d'équipement spécial aquagym au