Ecole 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.

2ème trimestre - saison 2024-2025

Piscine ouverte au public
Piscine fermée au public

Leçons enfants (de 3 à 6 ans - 30 mn)

- Eveil aqua. — *Eveil aquatique*
- AAF — *Activité aquatique des familles*

Leçons enfants (à partir de 6 ans - 30 mn)

- *Têtards* — *Niveau débutant*
- *Grenouilles* — *Niveau intermédiaire*
- *Dauphins* — *Niveau perfectionnement*
- *Sauvetage* — *Niveau perfectionnement requis*
- *Adolescents*

Leçons adultes (30 mn)

- *Aquaphobie*
- *Adultes déb.* — *Niveau débutant*
- *Adultes perf.* — *Niveau perfectionnement*
- *Adultes conf.* — *Niveau confirmé*
- *Sport océan*

Activités "formes" (45 mn)

- *Aquagym*
- *Aquagym** — *Circuit training*
- *Aquagym senior*
- *Aquajogging*
- *Aquabiking*
- *Aquagym prénatale*

Activités enfants (30 mn)

- Pause par. — *Pause parentale: Faites garder votre enfant 30mn pour pouvoir nager en fonction de la disponibilité de l'animateur*

		9h	15	30	45	10h	15	30	45	11h	15	30	45	12h	15	30	45	13h	15	30	45	14h	15	30	45	15h	15	30	45	16h	15	30	45	17h	15	30	45	18h	15	30	45	19h	15	30	45	20h	15	30	45	21h
Lundi	Galin									Aquagym prénatale					Adultes déb.			Aquabiking												Aquagym senior				Têtards				Dauphins															
																		Adultes perf.																Grenouilles																			
	Tissot														Adultes conf.				Adultes déb.															Têtards	Grenouilles			Dauphins		Adultes conf.						Aquabiking					
																Aquagym																	Grenouilles						Adultes perf.		Aquagym									
	GP														Aquabiking			Aquagym															Têtards																			
																																Grenouilles																			
																																Dauphins																			
Mardi	JJB														Aquagym			Aquabiking												Aquagym senior				Têtards				Aquabiking												
															Adultes conf.			Adultes déb.															Grenouilles				Sauvetage												
															Adultes perf.			Adultes perf.															Dauphins				Adultes conf.												
																																						Adultes perf.												
	Galin														Aquagym			Aquabiking												Aquaphobie				Têtards				Aquabiking												
															Adultes conf.			Adultes perf.															Grenouilles				Dauphins												
	GP														Aquagym			Aquaphobie															Têtards								Aquagym								
																																Grenouilles								Sport océan								
																																Dauphins																
Mercredi	JJB		Eveil aqua.				Têtards			Têtards					Adultes déb.			Sport océan						Têtards						Eveil aqua.				Têtards				Aquagym												
			Eveil aqua.				Grenouilles			Grenouilles														Grenouilles						Eveil aqua.				Sauvetage																
			Têtards				Dauphins			Dauphins														Dauphins										Adolescents																
	Galin		Têtards				Eveil aqua.			Grenouilles					Aquagym									Eveil aqua.						Têtards				Dauphins				Grenouilles				Adultes perf.								
							Têtards			Grenouilles					Adultes conf.									Dauphins						Grenouilles								Adultes déb.														
																													Pause par.																						
	Tissot		Eveil aqua.				Grenouilles			Dauphins					Aquagym*									Têtards						Têtards		Dauphins		Sauvetage																
			Eveil aqua.				Grenouilles			Pause par.					Adultes perf.									Grenouilles						Grenouilles				Eveil aqua.																
			Têtards				Dauphins																											Eveil aqua.																
	GP						Têtards			Têtards					Pause par.			Aquabiking						Têtards						Sauvetage				Eveil aqua.																
							Grenouilles			Grenouilles								Adultes perf.						Grenouilles										Eveil aqua.																
							Dauphins			Dauphins								Adultes conf.						Dauphins																										
							Eveil aqua.			Eveil aqua.																																									
Jeudi	JJB														Aquagym			Aquabiking												Aquagym senior				Têtards				Aquabiking				Aquajogging								
															Adultes perf.			Adultes déb.															Grenouilles				Têtards												
															Adultes conf.			Adultes perf.															Dauphins				Grenouilles												
																																						Dauphins												
	Tissot															Aquagym			Adultes déb.												Aquagym senior				Têtards				Têtards												
															Adultes perf.																			Grenouilles				Grenouilles												
																																					Dauphins												
	GP									Aquagym senior					Adultes déb.			Aquagym															Têtards				Têtards												
															Adultes perf.			Adultes conf.															Grenouilles				Grenouilles												
															Adultes conf.																			Dauphins				Dauphins												
Vendredi	JJB									Aquagym senior					Aquagym*			Aquabiking												Aquaphobie				Têtards																
															Adultes déb.			Adultes conf.												Adultes déb.				Grenouilles																
															Adultes perf.																			Dauphins																
																																						Sauvetage												
	Galin														Aquajogging			Aquagym												Aquagym senior				Têtards				Dauphins												
															Adultes déb.			Adultes perf.															Grenouilles				Eveil aqua.												
	Tissot									Aquagym senior								Aquabiking												Aquaphobie				Têtards	Dauphins			Eveil aqua.												
																		Adultes perf.																Grenouilles				Eveil aqua.												
Samedi	JJB						Eveil aqua.			AAF																																									
							Grenouilles			Têtards																																									
							Dauphins																																											
	Galin		Eveil aqua.				AAF			Têtards					Grenouilles			Dauphins																															
	Tissot		Eveil aqua.				AAF				Têtards				Grenouilles			Dauphins																															
			Eveil aqua.																																														
	GP		Eveil aqua.				AAF			Têtards					Grenouilles									Dauphins																									