



Planning hebdomadaire
des activités encadrées
Centre Aqualudique Nautilou
Saison 2025-2026



Lundi :

- 16h15 – 17h : Aquabike
- 18h30 – 19h25 : Natation adultes Débutant
- 19h45 – 20h30 : Aquabike

Mardi :

- 11h15 – 12h : Sport Santé (sport sur ordonnance)
- 16h – 16h45 : Aquabike
- 17h – 17h45 : Natation enfants Débutants +
- 17h – 17h55 : Natation enfants Perf 1, Perf 1+, Perf 2
- 18h – 18h45 : Natation enfants Débutants
- 18h – 18h55 : Natation enfants Perfectionnement 1 & Perfectionnement 2
- 19h05 – 19h50 : Aquabike
- 20h – 20h45 : Circuit Training (nouveau créneau)

Mercredi :

- 9h15 – 10h : Aquagym Douce
- 10h10 – 11h10 : Aqua Nat
- 12h15 – 13h : Aquabike
- 13h – 13h55 : Natation enfants Perfectionnement 1+
- 13h10 – 13h55 : Natation enfants Débutants
- 14h – 14h45 : Natation enfants Débutant +
- 14h – 14h55 : Natation enfants Perfectionnement 2
- 15h – 15h45 : Natation enfants Débutants
- 15h – 15h55 : Natation enfants Perfectionnement 1
- 16h – 17h30 : Natation adolescents
- 18h30 – 19h25 : Natation adultes Perfectionnement 2 & 3
- 19h40 – 20h25 : Aquafitness

Jeudi :

- 11h15 – 12h : Sport Santé (sport sur ordonnance)
- 16h15 – 17h : Aquagym Douce (nouveau créneau)
- 17h30 – 18h25 : Natation enfants Perfectionnement 1
- 19h30 – 20h15 : Circuit Training

Vendredi :

- 11h15 – 12h : Sport Santé (sport sur ordonnance) nouveau créneau
- 16h15 – 17h : Pass Multi Activités
- 18h30 – 19h25 : Natation adultes Perfectionnement 1
- 19h45 – 20h30 : Aquabike

Samedi :

- 10h – 10h45 : Bébés-nageurs Période 1 & 3
- 10h – 10h55 : Natation adultes Perfectionnement 1, 2 & 3, Période 2 (nouveau créneau)
- 11h15 – 12h : Aquafitness
- 12h10 – 12h55 : Natation enfants Débutants
- 13h15 – 14h : Pass Multi Activités (nouveau créneau)

Dimanche :

- 9h – 9h45 : Aquabike

Le niveau des cours de natation enfant / adulte est déterminé par les évaluations réalisées par les Maitres-Nageurs en fin d'année scolaires pour les réinscriptions.

Concernant de nouvelles inscriptions, il est indispensable qu'un Maitre-Nageur évalue votre niveau de pratique préalablement à votre inscription afin de vous proposer le créneau adapté.