

NATATION PRENATALE

« Kolimata »

Cette activité permet aux futures mamans de passer un moment de détente avec des activités toniques, un travail sur le souffle et un temps de relaxation.

Il est inutile de savoir nager. Cette activité apporte tous les bienfaits de l'eau :

- Sensation de légèreté
- Amélioration de la circulation
- Prévention des problèmes de dos.



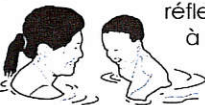
Le Samedi de 11h à 12h
Piscine Malia METELLA
Tarif : 30 € par mois.

NATATION D'EVEIL

« Ti yaya »

Cette activité est conçue pour développer les capacités motrices naturelles du bébé. Elle permet aux parents de faire découvrir aux plus petits, essentiellement par le jeu, les réflexes et les mouvements qui les aideront à se sentir autonomes et heureux ... comme un poisson dans l'eau !

Ne vous laissez pas abuser par l'appellation trompeuse de l'activité, votre enfant n'est pas là pour apprendre à nager mais pour découvrir et apprivoiser l'eau, développer sa psychomotricité et nouer d'autres relations avec vous.



Le Samedi matin
Piscine Malia METELLA
De 9h à 10h pour les enfants de 2 ans et plus
De 10h à 11h pour les enfants de 6 mois à 2 ans
Tarif : 310 € l'année

NATATION HANDISPORT

Initiation et apprentissage

La natation handisport est dédiée aux personnes en situation de handicap moteur et/ou sensoriel. Pour des raisons de sécurité nous n'acceptons pas les personnes épileptiques.

Mercredi
De 18h à 19h
Piscine Malia METELLA
Tarif : 330 € l'année

ECOLE DE NATATION

Initiation et apprentissage

A l'école de natation, différents groupes de niveau sont proposés :



Atipa : les enfants pourront se familiariser avec l'eau sous forme de jeux

Prapra : les enfants seront initiés afin de maîtriser la flottabilité, la respiration, la propulsion autonome

Dans les groupes **Kounani**, **Palika** et **Rouwi**, ils se perfectionneront dans les règles et les techniques de ces dernières.

1 cours d'une heure par semaine
Piscine Malia METELLA
Mercredi (16h ou 17h) ou Samedi (8h ou 9h ou 10h)
Tarif : 330 € l'année

AQUAJOGGING - AQUAFORM

Pour garder la forme « Nokolo »

Accessible à tous, plonger avec délices dans l'élément liquide. Même si vous ne savez pas nager, venez profiter des bienfaits de l'eau pour pratiquer une gymnastique agréable et non traumatisante pour le corps.



AQUAFORM
Mardi et Vendredi
14h à 15h à la CMCAS EDF
18h30 à 19h30 à Malia METELLA

AQUAJOGGING
Mardi et Vendredi
De 20h à 21h à Malia METELLA

Horaires petites vacances : Mardi et Jeudi de 18h30 à 19h30
Horaire été Juillet : Mardi et Jeudi de 18h à 19h
Tarif annuel (septembre à juin) : 370 €
Tarif été (juillet) : 40 €

NATATION LOISIRS - MASTERS - PREPA EXAM BAG

Selon vos envies, vos capacités, votre emploi du temps, nous vous proposons des activités différentes dans lesquelles vous trouverez celle qui vous convient.



Lundi et Jeudi - De 20h à 21h à la piscine Malia METELLA
Tarif annuel (septembre à juin) : 370 €

Horaires petites vacances : Lundi et Jeudi de 19h30 à 20h30
Horaire été (Juillet) : Mardi et Jeudi de 19h à 20h
Tarif été (juillet) : 40 €