Restez en mode sport toute l'année à La Vague !

Inscrivez-vous pour la rentrée

Pour préparer au mieux la rentrée, La Vague vous informe sur les activités proposées pour l'année scolaire 2015/2016.
Pour les réinscriptions à l'école de natation enfants, rendez-vous à l'accueil de La Vague, le 24 juin de 9h à 19h.
Pour les inscriptions aux autres activités, rendez-vous du 1er au 4 septembre 2015 de 8h à 19h30 non stop dans le hall de la Vague. Se présenter avec sa feuille d'inscription (pas d'inscriptions groupées). Pensez à venir avec votre maillot de bain pour passer les tests de niveau le jour de l'inscription.

École de natation enfants :
réinscriptions le 24 juin de 9h à 19h
et inscriptions le 2 septembre de 8h à 19h30 (Pensez à venir avec votre maillot de bain pour les tests)

Structurée en 6 groupes de niveaux, l'école de natation permet à chaque enfant de découvrir le milieu aquatique et d'acquérir à son rythme, l'autonomie dans l'eau et les différentes techniques de nage.

- Groupe : "Etoile de mer" : Découverte du milieu aquatique au travers d'activités permettant de lever les appréhensions en vue des futurs apprentissages.
- Groupe niveau 1 "Je découvre" : Découverte et familiarisation du milieu aquatique en réalisant les premières actions aquatiques en petite profondeur.
- Groupe niveau 2 "J'apprends" : Apprendre à se déplacer en autonomie en grande profondeur.
- Groupe niveau 3 "Je nage" : Acquérir l'autonomie aquatique et les techniques de nage de base (crawl, dos, brasse).
- Groupe niveau 4 "Je me perfectionne" : Se perfectionner aux techniques de nage (crawl, dos, brasse). Découvrir d'autres disciplines : water-polo, natation synchronisée, sauvetage,...
- Groupe niveau 5 "Je maîtrise les quatre nages" : Maîtriser les quatre nages papillon, dos, brasse, crawl, les départs et virages. Initiation au water-polo, natation synchronisée et sauvetage.
- Mini-stage : "Je ne sais pas bien nager, mais je n'ai pas peur de l'eau" pour les enfants de 6 à 9 ans, pendant les petites vacances scolaires. (Prix : 29 € Agglo et 35 € Hors-agglo).

Jours	**Période scolaire**					
	Etoile de mer	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
Lundi		18h15 - 19h	17h15 -18h			
Mardi		17h15 - 18h		17h15 -18h		18h30 - 19h15
Mercredi	16h - 16h45	17h15 - 18h	16h - 16h45 17h - 17h45	14h - 14h45 15h - 15h45	14h - 14h45	
Jeudi		17h15 -18h			18h15 - 19h	
Vendredi			17h15 - 18h	18h15 - 19h		
Samedi			9h15 - 10h		10h - 10h45	

Prix (Agglo) : 119 €
Prix (Hors Agglo) : 139 €
Bien penser au maillot de bain pour les tests.

Jardin aquatique : inscriptions le 1er septembre de 8h à 19h30

Familiarisez vos bouts de choux au milieu aquatique au travers d'activités ludiques tout en développant une relation privilégiée avec votre enfant.
Dans un contexte sécurisant, le jardin aquatique offre à vos enfants une aide stimulante pour progresser et acquérir une certaine autonomie dans l'eau. Il favorise son épanouissement et l'enrichissement de ses expériences sensorielles et motrices.

Le Jardin aquatique est proposé aux enfants de 6 mois à 5 ans, accompagné d'un adulte, le samedi de 11h à 11h45. Bien penser au maillot de bain.

Prix (Agglo) : 55 € les 10 séances et 7 € l'unité
Prix (Hors Agglo) : 65 € les 10 séances et 8 € l'unité

Ecole de natation adulte : inscription le 1er septembre de 8h à 19h30

Au sein d'une infrastructure ultra moderne, encadré par une équipe d'enseignants brevetés, bénéficiez de conditions idéales pour vaincre la peur du milieu aquatique, améliorer votre aisance dans l'eau ou encore apprendre à nager.

- Groupe aquaphobie : L'objectif est de lever les appréhensions du milieu aquatique afin d'aborder l'apprentissage de la natation dans les meilleures conditions. Les séances sont organisées en petits groupes et l'approche est personnalisée.
- Groupe apprentissage : Permet d'acquérir les premiers déplacements en grande profondeur.
- Groupe perfectionnement : Permet d'acquérir les techniques de base en natation sur une distance de 50 mètres.

Jours	Période scolaire		
	Aquaphobie	Apprentissage	Perfectionnement
LUNDI	11h45 - 12h30	12h45 - 13h30	12h45 - 13h30
MERCREDI		18h15 - 19h	
VENDREDI			18h45 - 19h30

Prix (Agglo) : abonnement annuel de 119 € (7 € à l'unité).
Prix (Hors Agglo) :abonnement annuel de 139 € (8 € à l'unité).

Aquagym : inscriptions les 3 et 4 septembre

- **Date d'inscription pour Aquagym Fitness et Aqua Jogging : 3 septembre de 8h à 19h30**
- **Date d'inscription pour Aqua Biking et Aquagym Douce : 4 septembre de 8h à 19h30**

L'aquagym, une discipline complète et efficace qui allie la détente et le plaisir aux bienfaits d'une activité physique, accessible à tous et à tous niveaux pour rester en forme, se muscler en douceur et acquérir de l'endurance.

- AQUADOUCE : Gymnastique douce pour vous entretenir physiquement (bénéfique en cas d'arthrose, mal de dos ; bienfaits circulatoires).
- AQUAJOGGING : Pratiquez les mouvements de la course à pied dans l'eau.
- AQUAFITNESS : Une gymnastique plus tonique et plus intense permettant de sculpter le corps et de brûler les calories au cours de séances fun et rythmées.
- AQUABIKING : Pratiquez le vélo immergé pour améliorer votre renforcement musculaire et développer vos capacités cardiovasculaires.

Possibilité de location libre d'un bike à la séance : 7 € (tarif Agglo) et 8 € (tarif hors-Agglo)
Carte de 10 locations : 60 € (tarif Agglo) et 70 € (tarif hors-Agglo)

Jours	**Période scolaire**			
	AquaDouce	AquaJogging	AquaFitness	Aquabike
LUNDI		12h15 - 13h	18h45 - 19h30	12h15 - 12h45 17h15 - 17h45
MARDI	12h15 - 13h		18h45 - 19h30	
MERCREDI	18h45 - 19h30		12h15 - 13h	11h15 - 11h45
JEUDI	12h15 - 13h		18h45 - 19h30	
VENDREDI	18h45 - 19h30		12h15 - 13h	
SAMEDI				9h15 - 9h45
DIMANCHE		10h15 - 11h		9h15 - 9h45

Prix (Agglo) : 50 € le trimestre, 139 € à l'année, ou 7 € en séance découverte
Prix (Hors-Agglo) : 60 € le trimestre, 169 € à l'année, ou 8 € en séance découverte

Plus d'informations sur : www.piscine-lavague.com