

CRÉNEAUX HORAIRES COURS ADULTES

lundi	10h15-11h	aqua bien-être
	16h15-17h	aqua gym
	19h-19h45	aqua fitness
mardi	16h15-17h	aqua gym
	16h15-17h	débutants
	19h-19h45	nageurs intermédiaires
	19h-19h45	débutants
mercredi	9h30-10h15	nageurs intermédiaires
	10h-10h45	aqua bien-être
	10h30-11h15	nageurs
	11h-11h45	« peur de l'eau »
	11h30-12h15	aqua gym
	12h30-13h15	aqua gym
	19h-19h45	aqua fitness
	20h-20h45	aqua training
jeudi	16h15-17h	nageurs
	16h15-17h	aqua gym
	19h-19h45	aqua fitness
	19h-19h45	nageurs
vendredi	9h45-10h30	aqua maternité
	10h30-11h15	aqua bien-être
	11h15-12h	« peur de l'eau »
samedi	9h45-10h30	nageurs confirmés
	11h45-12h30	aqua gym

Centre aquatique La baleine bleue
Rue François Mauriac
49124 Saint-Barthélemy-d'Anjou
tél. : 02 41 93 81 22
contact@labaleinebleue.fr

Nouvelle ligne de bus : ligne n°2 - arrêt Venaiserie

Retrouvez toutes les informations et les actualités du centre aquatique sur www.labaleinebleue.fr et sur la page Facebook : @piscinestbarth49 et Instagram : @labaleinebleuestbarth49.

Abonnez-vous à la newsletter mensuelle du centre aquatique via le site internet de la ville !



2023/2024

Centre aquatique
La baleine bleue

LES COURS



COURS ADULTES

COURS DE NATATION

Débutants (cours de 45 minutes)

Dans un groupe de 10 personnes, apprenez à nager et appréhendez la grande profondeur.

Nageurs intermédiaires (cours de 45 minutes)

Perfectionnez vos techniques de nages, au sein d'un groupe de 8 à 10 personnes. Niveau d'entrée : savoir déjà nager une longueur.

Nageurs (cours de 45 minutes)

Maintenez votre forme physique et améliorez votre technique de brasse, de crawl, de dos crawlé et peut-être du papillon.

Nageurs confirmés (cours de 45 minutes)

Perfectionnez les 4 techniques de nages : brasse, crawl, dos crawlé et papillon. Niveaux d'entrée : savoir nager 100 m en brasse, 50 m en dos crawlé et 50 m en crawl.

Abonnement

	Bartholoméens	Extérieurs
1 trimestre	89 €	112 €



COURS « AQUAMATERNITÉ »

Redécouvrez votre corps de femme enceinte grâce à des exercices d'aquagym doux, de respiration, d'étirements, de relaxation. Activité encadrée par du personnel spécialisé. Séance de 45 minutes. Sans réservation.

Abonnement

	Bartholoméens	Extérieurs
Aquamaternité (1 séance)	10, 50 €	14, 30 €

COURS ADULTES

AUTRES COURS

Alliez détente, plaisir et bienfaits d'une activité physique. 4 programmes adaptés et encadrés par un éducateur sportif. Il n'est pas nécessaire de savoir nager.

Aqua gym (cours de 45 minutes)

Cours dynamique et adapté à tous, centré sur l'endurance musculaire du haut et du bas du corps.

Aqua fitness (cours de 45 minutes)

Activité rythmée et complète associant musculation et cardio pour améliorer votre condition physique.

Aqua training (cours de 45 minutes)

Circuit dynamique en musique avec du matériel varié : bikes (vélos), aqua-jump (trampoline)...

Aqua bien-être (cours de 45 minutes)

Développement musculaire en souplesse en alliant détente et activité physique.

Abonnements

	Bartholoméens	Extérieurs
Trimestre	75 €	110 €
Année (30 séances)	192 €	288 €

Aqua training

Trimestre	97 €	142 €
Année (30 séances)	241 €	349 €



COURS ADULTES

COURS « PEUR DE L'EAU »

Apprenez à apprivoiser votre peur à votre rythme dans un groupe restreint (6 personnes).

Cours de 45 minutes.

Abonnement

	Bartholoméens	Extérieurs
1 trimestre	100 €	124 €

COURS ENFANTS

COURS / STAGES DE NATATION (à partir de 6 ans)

L'enfant découvre les différentes techniques de nage. Ces cours sont encadrés par des maîtres-nageurs sauveteurs qui l'accompagnent dans sa progression.

Horaires

Les cours ont lieu en période scolaire :

- les mardis et jeudis soirs
- les mercredis après-midis et soirs
- les samedis matins pour les ados (+ 12 ans)

Les stages pour enfants débutants ou perfectionnement ont lieu en période de vacances scolaires du lundi au vendredi.

Abonnement

	Bartholoméens	Extérieurs
1 trimestre de cours de natation (cours de 45 minutes)	82 €	103 €
1 stage de natation (5 séances)	46,50€	58 €

