

## Gymnastique

**Parents - Enfants** Ce cours d'éveil corporel, fait évoluer l'enfant vers la marche, le saut, l'équilibre, la coordination des mouvements et la confiance en soi. L'un des parents participe activement à la séance et partage un moment privilégié avec son enfant.

**4 à 10 mois les Toup'ti Bouts**  45 mn

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
-	-	-	-	-	17h

**10 à 19 mois les Toup'ti Loups**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h30	-	17h	9h45	18h	9h15

**19 à 36 mois les Toup'ti Pouss Mous**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h45	10h	17h45	10h30	16h15	10h 10h45



**Gymnastique** Programme non compétitif, l'enfant apprend les techniques de gymnastique (sol, saut, barres et poutre) par le jeu et pour le plaisir. Il développe la coordination des mouvements, la confiance en soi et la concentration.

**6 à 12 ans les Grands Malins**  1 heure

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
-	17h	14h	18h	-	14h00



**Gymnastique ludique** L'enfant participe seul aux séances de gymnastique. Par l'exercice et le jeu (parcours de motricité, jeux coopératifs, activités rythmiques, stations de gymnastique...), il se socialise et stimule son développement physique et moteur.

**3 à 4 ans les P'tits Filous**  1 heure

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
17h	18h	11h 16h	-	17h	11h30 16h

**4 à 5 ans les P'tites Fripouilles**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
18h	-	10h 15h	17h	17h	12h30 16h

**5 à 6 ans P'tites Canailles**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
18h	-	10h 15h	17h	-	12h30 15h

## Natation

**Bébé nageur** Avec la complicité de l'un de ses parents et du maître nageur, bébé s'éveille et découvre des sensations, des postures et des mouvements qui stimulent son développement moteur. Il se crée de nouveaux repères et découvre le milieu aquatique.

**4 à 18 mois les Têtards**  30 mn

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h45 10h55	-	18h00	-	-	9h15 17h35 18h10

**19 à 36 mois les Super Têtards**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h20	-	18h30	-	16h25	9h50 17h00



**Natation ludique** Par le jeu et l'amusement, l'enfant apprend à évoluer dans le milieu aquatique : flottaison, déplacement, immersion, profondeur... Il acquiert progressivement de l'autonomie sans matériel et s'initie aux nages codifiées.

**3 à 5 ans les Grenouilles / niveau débutant**  40 mn

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
17h45	-	10h00 15h45 17h15	17h00	18h30	10h20 15h30 16h15

**3 à 5 ans les Canards / niveau débrouille**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
17h00	18h30	9h15 14h15 16h30	-	17h45	11h05 14h45

**5 à 6 ans les Baleines**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
18h30	17h	10h45 13h30	17h45	-	11h50 14h00



**Natation** L'enfant apprend la pratique des 4 nages (papillon, dos, brasse et crawl) en développant une véritable aisance aquatique. L'apprentissage comprend également la coulée dorsale et ventrale, le plongeon, le plongeon canard, le virage culbute...

**6 à 12 ans les Dauphins**  40 mn

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
-	17h45	15h	18h30	17h	12h35

