

# vesoul - les canetons

## baby club

de 6 mois à 4 ans, activité d'éveil  
de d'adaptation au milieu aquatique

samedi :  
8h30-9h10, de 6 mois à 2 ans  
9h10-9h50, de 2 ans à 4 ans

forfait

## jardin aquatique

de 4 à 6 ans, familiarisation du milieu  
aquatique

mercredi : 14h30-15h10 et 15h10-15h50  
samedi : 11h-11h40 et 11h40-12h20

forfait

## école de natation

de 6 à 13 ans, apprentissage  
et perfectionnement

lundi : 17h30 à 18h15 et 18h15 à 19h  
mercredi : 9h10-9h55, 13h50 à 14h30,  
14h à 14h50, 14h50 à 15h40  
et 15h40 à 16h30  
samedi : 10h à 10h45

forfait

## initiation enfants

plus de 6 ans,  
initiation à la natation,  
lundi : 17h30-18h15

à la carte

Une équipe dynamique et accueillante, des activités adaptées à vos envies !

## club adultes

À partir de 16 ans,  
perfectionnement et entraînement  
à la natation sportive

lundi : 19h15-20h15 et 20h15-21h15

forfait

## aquagym

À partir de 16 ans,  
activité sportive non traumatisante

lundi 15h15-16h  
mercredi 10h15-11h  
jeudi 12h15-13h et 19h15-20h  
vendredi 16h30-17h15  
samedi 11h15-12h

à la carte

## nat'ado

pour les adolescents,  
activités variées autour de la natation  
samedi : 14h45-15h30

à la carte

## Préparation à la naissance en milieu aquatique

pour les femmes enceintes en partenariat avec les sages-femmes de l'hôpital,  
jeudi : 15h15-16h

à la carte

## Aquagym santé

pour les personnes sédentaires et/ou atteintes de maladies chroniques en partenariat avec le réseau sport santé,  
mardi : 15h45-16h30  
jeudi : 12h30-13h15 et 13h45-14h30

forfait

## inscription

Pour la saison 2019/2020 :  
mercredi 4 septembre 2019  
de 8h30 à 18h à la piscine de Vesoul.



## forfait pour 4,5 mois (hors vacances et jours fériés)

Jardin aquatique, école de natation, club adulte, aquagym santé	habitant CAV	<b>70 €</b>
	habitant hors CAV	<b>85 €</b>
Baby club	habitant CAV	<b>80 €</b>
	habitant hors CAV	<b>110 €</b>

## À la carte

Initiation enfants, aquagym, nat'ado, préparation naissance	la séance	<b>8 €</b>
	<b>10 séances</b> (habitant CAV)	<b>65 €</b>
	<b>10 séances</b> (habitant hors CAV)	<b>80 €</b>

## Leçons de natation

Renseignements et inscriptions auprès des maîtres-nageurs.

# noidans-lès-vesoul

## Jardin aquatique

forfait

de 4 à 7 ans, **découverte et familiarisation du milieu aquatique**

mardi : 17h-18h et 18h-19h pour les débutants  
mercredi : 8h45-9h45, 9h45-10h45,  
10h45-11h45 et 14h-15h

## école de natation

forfait

de 8 à 12 ans,

- apprentissage,
- perfectionnement d'une nage ou des 4 nages,
- initiation aux techniques du sauvetage, nage avec palmes.

mercredi : 8h45-9h45, 9h45-10h45, 10h45-11h45 et 14h-15h  
samedi : 11h-12h pour les nageurs confirmés (3 nages acquises)

## club adultes

À partir de 16 ans,

forfait

- apprentissage d'une nage,
- perfectionnement d'une nage ou des 4 nages,
- préparation au triathlon,
- préparation à un concours.

mercredi : 18h-19h

## À la carte

nataion adultes aquagym	la séance	8 €
	10 séances (habitant CAV)	65 €
	10 séances (habitant hors CAV)	80 €

## Leçons de natation

Renseignements et inscriptions auprès des maîtres-nageurs.

## natation adulte

cours collectif

samedi : 10h-11h

Cours assurés à partir de 3 personnes minimum.  
Cartes à acheter en caisse pendant les heures d'ouverture au public, pas de vente de cartes le samedi matin.

à la carte

## aquagym

samedi : 9h15-10h

mardi : 12h15-13h

Limité à 30 personnes maximum.  
Cours assurés à partir de 4 personnes minimum.  
Cartes à acheter en caisse pendant les heures d'ouverture au public, pas de vente de cartes le samedi matin.

à la carte

## aquavital

gymnastique aquatique  
adaptée, convivialité

mardi : 16h-16h45

jeudi : 16h-16h45

forfait

## aquaform

cours collectif

à partir de 18 ans

- aquabuilding (travail musculaire)
- aquajogging
- souplesse
- steps aquatiques
- aquastretching (étirements)

mardi : 19h15-20h et 20h-20h45

mercredi : 19h15 à 20h et 20h-20h45

jeudi : 12h15-13h

forfait

## HYGIÈNE

Douche savonnée avant la baignade  
+ bonnet de bain  
OBLIGATOIRES !

- une équipe dynamique et accueillante,
- des activités adaptées à vos envies,
- une température d'eau de 30° dans le petit bassin et de 28,5° dans le grand bassin

