



## Cours et horaires 2010 - 2011

**Entraîneur : Jean-Michel - 06 75 24 06 99**  
**www.ale-fontenay.fr**

**Aquagym Douce** - Séniors , Réadaptation, femmes enceintes, mal de dos, travail progressif  
**Lundi : 11h15**

**Aquagym** (cours de 40mn)  
**Lundi:12h45 - Mardi:19h15 - Mercredi: 20h30 - Jeudi:11h15 -19h30 - Vendredi: 12h45**

**Aquafitness** (cours de 40mn) - renforcement abdo-fessiers  
**Mercredi : 21h15 - Jeudi : 20h20**

**Aquabuilding Fort** Natation + aquagym + musculation  
**Jeudi: 21h00**

**Natation Douce « Sur mesure »**  
Femmes enceintes - Réadaptation fonctionnelle - Aquastress  
**Lundi : 11h15 (gb) - Vendredi: 11h15 (gb et pb) – Samedi: 09h00 (gb) – 20h45 (gb et pb)**

**Natation « Remise en forme »** - Mal de dos – natation douce – détente  
**Lundi: 12h45 - Vendredi : 12h45 - Samedi: 09h45 – 19h45(cours « famille »)**

**Natation « Perfectionnement Adultes »**  
Perfectionnement, sauvetage, préparation aux examens : BNSSA, bac..)  
**Lundi: 11h45 - Jeudi: 11h15 - Vendredi: 11h45 - Samedi: 11h15 - 19h45 (cours famille)**

**Natation « Perfectionnement Ados »** (45mn) (**obligatoire + de 11ans >1998**)  
**Samedi : 10h30** tarifs réajustés à 80€ pour 10 cours à partir de sept. 2009

**Apprentissage Adultes et Aquaphobie**  
Approche du Petit et du grand Bain , Détente, mise en confiance, gestion de la peur, apprentissage  
**Lundi:11h45 (pb)– Vendredi: 11h15(pb et gb) – Samedi: 09h00 (gb) - 20h45 (gb-pb)**

gb = grand bain

pb = petit bain

---

**Leçons apprentissage enfants :** mardi – jeudi – samedi après-midi

**Perfectionnement enfants :** mardi – jeudi – samedi après-midi

Tél : 06.75.24.06.99 [www.aquasport.fr](http://www.aquasport.fr)