

PRESENTATION des ACTIVITES AQUATIQUES

Normalement proposées par l'ASANE au Centre Nautique d'ERSTEIN
(de fin Septembre 2024 à fin Juin 2025- Hors périodes de vacances scolaires et jours fériés)

➤ Aquagym (adultes)

1. Pour qui ?

La gymnastique aquatique s'adresse à un public adulte très large.

Un certificat médical récent de non contre-indication à la pratique de l'activité est néanmoins demandé.

Le moniteur adapte la cadence des mouvements selon la condition physique et les souhaits éventuels des participants.

2. Pour quoi ?

❖ * Douce * l'aquagym apporte un bien-être physique grâce à l'état d'apesanteur (moins de stress sur la colonne vertébrale et les articulations) et à la sensation d'auto-massage par l'eau dès que l'on fait des mouvements. Ce bien-être facilite également l'apprentissage de la natation pour les non-nageurs et permet "d'apprivoiser" la peur du milieu aquatique en découvrant des équilibres et des appuis dans l'eau.

❖ * Tonique * c'est une méthode de musculation en milieu aquatique qui met en œuvre la résistance de l'eau aux mouvements. Cette résistance est liée à la vitesse d'exécution du mouvement et au positionnement des articulations.

3. Quand ?

4 séances de même niveau sont proposées le **lundi matin: AQUA1 de 8h15 à 9h00, AQUA2 de 9h00 à 9h45, AQUA3 de 9h45 à 10h30 et AQUA4 de 10h30 à 11h15** de fin septembre à fin juin, hors congés scolaires

- État des disponibilités consultable sur le site Internet de l'ASANE (asane.fr)

- Il est impératif de respecter l'horaire du créneau d'activité qui a été attribué à l'inscription.

Renseignements à demander par mail (asanerstein@free.fr) ou tél : 06 19 29 26 49 (André MUHLENBACH)

4. Tarif ?

Le tarif annuel est de **170 €**

Nota : Réduction globale de 10% sur les cotisations AQUAGYM à partir de 2 inscriptions par famille

 **Renseignements complémentaires :** Site Internet : **asane.fr** - Tél : 06 19 29 26 49

Activité BEBES NAGEURS suspendue durant la saison 2024 / 2025 en raison de la forte augmentation du coût des énergies

1. Pour qui ?

Dès 6 mois, les bébés peuvent partir à la découverte de l'eau. Ils s'y sentent plutôt à l'aise car cela leur rappelle leur vie intra-utérine. Ils doivent cependant être à jour pour les vaccins et présenter un certificat médical récent de non contre-indication à la pratique de l'activité.

2. Comment ça se passe ?

La séance d'une durée de 45 minutes débute au bord du bassin ludique de faible profondeur où sont disposés différents matériels d'éveil colorés et gais. L'encadrement est assuré par un maître nageur pour conseiller les parents qui sont les acteurs indispensables du jeu (La cotisation versée lors de l'inscription permet à deux adultes d'accompagner le bébé).

Le nourrisson étant incapable de prévenir s'il a froid, la température de l'eau est par conséquent spécialement chauffée à 32°C.

Dès que le bambin se tient assis, il essaiera le toboggan. Main sous la nuque, le parent, placé derrière lui, va l'accompagner lors de sa descente. À deux ans, des accessoires comme les « frites » en mousse et les jeux de ballon favorisent l'autonomie.

3. Les objectifs ?

Apprendre aux bébés, sous la responsabilité d'un instructeur diplômé et accompagnés par leurs parents, à découvrir et à appréhender l'eau pour les amener tout naturellement à la pratique des sports aquatiques

4. Mais encore ?

Il s'agit d'un moment d'échanges privilégiés entre le bébé et ses parents.

Des couches-culottes spéciales ne sont pas imposées mais sachez que le matériel vendu dans le commerce destiné aux activités aquatiques des enfants, bénéficie des dernières évolutions des matériaux.

5. Quand ?

Deux séances de même niveau ont lieu le samedi matin : **BBN1 de 8h15 à 9h00 et BBN2 de 9h00 à 9h45** de fin septembre à fin juin, hors congés scolaires, soit environ une trentaine de séances par saison.

Il est impératif de respecter l'horaire du créneau d'activité qui a été attribué à l'inscription.

6. Tarif ?

Le tarif annuel est de ----- pour chacune des 2 séances .

Il donne droit d'accès au bassin ludique pendant la durée de la séance pour le bébé ainsi que pour 2 adultes.

En cours de saison, une inscription pour les 2ème et 3ème trimestres, ou uniquement pour le 3ème trimestre, peut se faire éventuellement en fonction des disponibilités. - État des disponibilités consultable sur le site Internet de l'ASANE (asane.fr) - Tarifs particuliers à demander par mail (asanerstein@free.fr) ou tél : 06 19 29 26 49 (André MUHLENBACH)