

PLANNING DES ENTRAÎNEMENTS

A S P T T TOULON SAISON 2020 - 2021

PÔLE LOISIRS

Site internet : <http://asptttoulon-natation.com/>

Horaires indiqués : présence au bord du bassin

FB : Toulon Natation Asptt ; Instagram :asptt_toulon_natation

Téléphone : 07 82 45 33 62

LOISIRS ADULTES	1 ou 2 entraînements par semaine	Tarif
Lundi	Pin d'Alep 19h30--20h45	230 Euros Assurance comprise
Mardi	Port--Marchand (50m) 19h30--20h30	
Jeudi	Font Pré 19H30--20H45	
Vendredi	Port--Marchand (50m) 19h30--20h30	
Samedi	Port-Marchand (50m) 12h45-13h45	
Reprise : Lundi 14 Septembre 2020	2002 et moins	
Objectif : travail foncier et perfectionnement des 4 nages		

LOISIRS ADOLESCENTS	1 ou 2 entraînements par semaine	Tarif
Mardi	Port--Marchand (50m) 19h15--20h45	230 Euros Assurance comprise
Mercredi	Port--Marchand (50m) 14h00--15h00	
	Pin d'Alep 19h45--20h45	
Jeudi	Font Pré 19H30--20H45	
Vendredi	Port--Marchand (50m) 19h30--20h45	
Samedi	Port-Marchand (50m) 12h45-13h45	
Reprise : Mardi 15 Septembre 2020	2002 à 2009	
Objectif : travail foncier et perfectionnement des 4 nages. Préparation à divers concours (BAC option natation, BNSSA,)		

LOISIRS POUSSINS	1 ou 2 entraînements par semaine	Tarif
Mercredi	Port--Marchand (50m) 14h00--15h00	230€ Assurance comprise
	Pin d'Alep 19h45--20h45	
Jeudi	Font Pré 19H30--20H45	
Reprise : mercredi 16 Septembre 2020	2009 à 2010	
Objectif : travail foncier et perfectionnement des 4 nages.		

AQUAFITNESS / AQUAZOUMBA	1 ou 2 séances par semaine	Tarif
Mercredi	Font Pré 19h45--20h30 (Aqua fitness)	230 Euros Assurance comprise
Jeudi	Font Pré 19h00--19h45Aquafitness AQUA ZOUMBA ou 19h45--20h30 (Aqua gym--)	
Reprise : Mercredi 16 Septembre 2020		
Objectif aqua fitness : Renforcement musculaire, amélioration de la tonicité du corps et dépense énergétique. Les exercices sont plus intenses et énergétiques. Ils s'adressent donc à des personnes plus sportives. Objectif aquagym : s'entretenir et avoir moins mal au dos. Gymnastique aquatique qui assure un travail de l'ensemble du corps et des Abdominaux avec l'utilisation de petits matériels. Les exercices sont de faible à moyenne intensité. Les cours d'aquagym sont accessibles		

AQUAGYM DOUCE	1 séance par semaine	Tarif
Lundi	Pins d'Alep 10h00--10h45	150 Euros
Reprise : Lundi 14 Septembre 2020	Objectif : aquagym douce dans une eau chauffée à 32 degrés.	Assurance comprise

BEBES NAGEURS	1 séance par semaine	Tarifs
Lundi	Pin d'Alep 10h --10h45 18 mois 3ans	230€ Assurance comprise
	Pin d'Alep 10h30--11h00 6 mois 18 mois	
Reprise : Lundi 14 Septembre 2020	Parents et bébés dans l'eau	
Objectif : découvertes sensorielles, activités motrices, développement psychoaffectif, éveil social, tels sont les bienfaits des séances de bébés Nageurs		

JARDIN AQUATIQUE	1 séance par semaine	Tarif
Jeudi	Font Pré 17h30--18h30	230 €
Reprise : Jeudi 17 Septembre 2020	2017 à 2015	Assurance comprise

Sport santé	1 séance par semaine	Tarif
Lundi	Pin d'Alep :10h 45 -11h 45	150
Reprise : Lundi 14 Septembre 2020	Objectif :se soigner par le sport	Assurance comprise

AQUAPHOBIE		Tarif
Mercredi	Font Pré 19h45--20h30	230 €
Reprise : Mercredi 16 Septembre 2020	Objectif : Vaincre sa peur de l'eau	Assurance comprise

PLANNING DES ENTRAINEMENTS
A S P T T TOULON SAISON 2020 - 2021
PÔLE LOISIRS

Site internet : <http://asptttoulon-natation.com/>

Horaires indiqués : présence au bord du bassin

FB : Toulon Natation Asptt ; Instagram :asptt_toulon_natation

Téléphone : **07 82 45 33 62**