

# AQUAGYM / AQUA-PALMES AQUA-SENIORS

## Aquagym

**OBJECTIFS :** développement des capacités d'endurance, musculaires, cardio-vasculaires et respiratoires sans impacts sur les articulations et les os.

Cette activité permet quel que soit le niveau pratiqué, grâce à la pression de l'eau, de stimuler en douceur tous les organes, augmenter le tonus musculaire et respiratoire, remodeler la silhouette, et tonifier toutes les parties du corps.

**Mardi - 20h à 20h45**  
**Mercredi / Samedi - 9h à 9h45**

Séances du mardi à 19h pendant les vacances scolaires

## Aqua-palmes

**OBJECTIFS :** développement des capacités physiques, d'endurance, cardio-vasculaires et respiratoires sans risques de courbatures grâce à l'effet drainant de l'eau.

Cette activité permet quel que soit le niveau de pratique, de travailler principalement le bas du corps (cuisses, fessiers, mollets) mais également la ceinture abdominale. L'Aqua-palmes permet de tonifier le corps.

**Mardi / Jeudi - 19h à 19h45**

## Aqua-séniors

**OBJECTIFS :** développement des capacités physiques, d'endurance, cardio-vasculaires et respiratoires.

Cette activité permet une pratique sportive douce adaptée aux séniors quel que soit leur niveau pour maintenir leur condition physique et prévenir les maux du vieillissement. L'eau facilite les mouvements, respecte les articulations et limite les risques de blessures.

**Mercredi - 10h à 10h45**

### 1 SÉANCE PAR SEMAINE

**LEUCATE : 65€ / trimestre - 160€ / an**  
**HORS LEUCATE : 75€ / trimestre - 180€ / an**

### 2 SÉANCES PAR SEMAINE

**LEUCATE : 95€ / trimestre - 240€ / an**  
**HORS LEUCATE : 105€ / trimestre - 260€ / an**

### CARNET 10 SÉANCES

**LEUCATE : 60€ - HORS LEUCATE : 70€**

## OUVERTURE

- **1<sup>er</sup> trimestre :** Lundi 2 septembre au samedi 21 décembre 2024
- **2<sup>ème</sup> trimestre :** Lundi 13 janvier au samedi 29 mars 2025
- **3<sup>ème</sup> trimestre :** Lundi 31 mars au samedi 28 juin 2025

## S'INSCRIRE

À l'accueil de la piscine pendant les horaires d'ouverture au public ou mail [accueil.piscine@mairie-leucate.fr](mailto:accueil.piscine@mairie-leucate.fr)

- Une adresse mail active ou 3 enveloppes timbrées (nom et adresse)
- Un certificat médical de moins de 3 mois pour les personnes de + de 16 ans
- Une attestation d'assurance extra-scolaire avec dommages corporels (enfants)
- Une attestation d'assurance responsabilité civile avec dommages corporels (adultes)
- Paiement par chèque en 3 fois possible sans frais

Reprise des activités le 02/09/2024,  
fin de saison le 28/06/2025.

*Afin de découvrir les différents cours,  
1 séance d'essai par activité proposée !*

Av. de la Caramoun 11370 LEUCATE  
**04 68 40 09 31**  
[accueil.piscine@mairie-leucate.fr](mailto:accueil.piscine@mairie-leucate.fr)

# CLUB AQUATIQUÉ MUNICIPAL LEUCATE

SAISON 2024 / 2025



VILLE DE  
**Leucate**



# Natation enfants

**OBJECTIFS** : découverte des fondamentaux de la natation et du monde aquatique et apprentissage des différentes nages codifiées.

**IMMERSION** pouvoir se déplacer et se repérer sous l'eau afin de pouvoir explorer l'espace aquatique.

**ENTRÉE DANS L'EAU** accepter de rentrer dans l'eau de différentes manières (plongeon, saut, roulade, toboggan...).

**EQUILIBRE** action permettant une stabilité dans le milieu aquatique en position verticale et horizontale ainsi qu'un redressement pour reprendre appui au sol.

**DÉPLACEMENTS** (Ventraux ou dorsaux) : être capable de se déplacer en milieu aquatique et de pouvoir explorer l'espace à la surface ou sous l'eau.

**RESPIRATION** fonction d'ordinaire inconsciente mais qui doit être adaptée aux spécificités du milieu aquatique.

## Jardin aquatique

4 à 6 ans

● **Bébés crevettes** à minima débutant

● **Bébés hippocampes**  
à minima débutant + immersion

Mercredi - 11h à 11h45

## Initiation

dès 6 ans

● **Piranhas** à minima immersion + flottaison

Mercredi - 11h à 11h45 ou 14h à 14h45

● **Dauphins** à minima 1 nage

Mardi - 17h45 à 18h30 ou Mercredi - 14h à 14h45

● **Requins** à minima 2 nages

Jeudi - 17h45 à 18h30 ou Vendredi - 17h45 à 18h30

● **Ados** à minima 1 nage

Vendredi - 18h30 à 19h15

## Perfectionnement

● **Espadons** à minima 3 nages

Mercredi - 15h à 16h ou Jeudi - 18h à 19h

Entraînement compétition - 2 séances

## Cours d'aquaphobie

Les cours d'aquaphobie se destinent aux personnes qui sont attirées par l'eau et qui ont envie de pouvoir nager sereinement dans une piscine, dans un lac ou dans une mer.

En groupe restreint, vous apprendrez à "apprivoiser" l'eau à votre rythme, en commençant par revoir les techniques de respiration, d'immersion et de flottaison.

Vendredi 12h15 à 12h45

LEUCATE : 80€ / 10 séances

HORS LEUCATE : 90€ / 10 séances

# Natation adultes

**OBJECTIFS** : apprentissage des 4 nages codifiées Crawl, Dos, Brasse et Papillon

Développement et amélioration des techniques de nages, des capacités d'endurance, musculaires, cardio-vasculaires et respiratoires sans impacts sur les articulations et les os.

Cette activité, par l'état d'apesanteur procuré par l'eau, permettra à tous les muscles de se relâcher, diminuant les sensations de stress et de tension en laissant place à un sentiment de bien-être.

à minima 1 nage

Ceux qui le souhaitent peuvent bénéficier d'un entraînement à la compétition.

Lundi / Mercredi / Jeudi - 19h à 20h

### 1 SÉANCE PAR SEMAINE

LEUCATE : 70€ / trimestre - 170€ / an

HORS LEUCATE : 80€ / trimestre - 190€ / an

### 3 SÉANCES PAR SEMAINE

LEUCATE : 100€ / trimestre - 250€ / an

HORS LEUCATE : 110€ / trimestre - 270€ / an

Les adolescents ayant des bonnes capacités de natation pourront et seront susceptibles d'intégrer le groupe adulte.



1 ENFANT / 2 ENF. / 3 ENF. / 4 ENF. / ENF. SUPP

### LEUCATE

TRIMESTRE : 60€ / 90€ / 120€ / 140€ / 35€

ANNUEL : 140€ / 230€ / 300€ / 340€ / 80€

### HORS LEUCATE

TRIMESTRE : 70€ / 120€ / 150€ / 180€ / 45€

ANNUEL : 160€ / 300€ / 380€ / 450€ / 110€

Pas de séances pendant les vacances scolaires et à partir du 30 juin.