

LA MALADAIRE BOUGE !

ACTIVITES INTERIEURES

Petit bassin (est)		Description
08h-09h	Cours aquagym	Cours d'aquagym à faible profondeur (1,2 m) pour 20 personnes Inscription à la piscine le jour même (au stand d'information à l'entrée de la piscine)
09h-10h	Initiation école de natation	Initiation à la natation pour 20 enfants débutants
10h-11h	Initiation water-polo	Initiation au water-polo pour les petits dans un bassin
11h-12h	Cours aquagym	Cours d'aquagym avec fond pour 20 personnes Inscription à la piscine le jour même (information à l'entrée de la piscine)
12h-20h	Accès libre	Accès libre à faible profondeur (1,2 m de fond) pour les enfants

Bassin central		Description
08h-20h	12 heures de natation	Défi sportif de natation sportive (voir le règlement du 12 heures de natation pour plus d'informations)

Bassin profond (ouest)		Description
10h-11h	Cours aquafit	Cours d'aquafit avec fond pour 20 personnes Inscription à la piscine le jour même (information à l'entrée de la piscine)
11h-12h	Initiation water-polo	Initiation au water-polo, premier sport olympique par équipe depuis 1904
12h-13h	Initiation sauvetage	Initiation aux activités de sauvetage aquatique
13h-14h	Show synchro	Démonstration de natation synchronisée
15h-16h	Initiation sauvetage	Initiation aux activités de sauvetage aquatique
16h-17h	Initiation water-polo	Initiation au water-polo, premier sport olympique par équipe depuis 1904
17h-18h	Show synchro	Démonstration de natation synchronisée
18h-20h	Plongeoirs	Libre accès aux plongeoirs de 1 et 3 mètres

ACTIVITES EXTERIEURES

Petit bassin		Description
08h-20h	Terrain de handball aquatique	1 terrain de handball aquatique dans avec ballon a disposition Organisation sur place de matches amicaux pour tous
08h-20h	Tables de ping-pong	6 tables de ping-pong à disposition (sans raquette et balle)

AMENAGEMENT & STANDS

Aménagements & Stand		Description
08h-20h	Place de pique-nique	20 grandes tables de 10 personnes à disposition de tous
08h-20h	Stand sécurité aquatique	Information et prévention sur les dangers et règles à adopter pour une meilleure sécurité aquatique
08h-20h	Stand conseil en natation	Conseil en technique de natation, utilisation d'équipements d'entrainement et comment organiser son programme d'entrainement personnel